

”Se vaan on siellä”

Omakuvaa vahvistamassa luovien ja taidelähtöisten menetelmien avulla



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Lahdensivu, Sosionomi

syksy, 2017

Milja Koskinen ja Caroliina Welling

Sosiaalialan koulutus
Lahdensivu

| | | |
|---------------------|--|-------------------|
| Tekijät | Milja Koskinen ja Caroliina Welling | Vuosi 2017 |
| Työn nimi | ”Se vaan on siellä” – Omakuvaa vahvistamassa luovien ja taidelähtöisten menetelmien avulla | |
| Työn ohjaaja | Liisa Harakkamäki | |

TIIVISTELMÄ

Lapsiperheiden hyvinvointi oli ajankohtainen ja kiinnostava aihe, johon haluttiin soveltaa luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä. Opinnäytetyöhön osallistujat olivat alaikäisiä perhetyön palveluissa olevia lapsia ja nuoria. Sosionomikoulutus sisälsi laajasti erilaisiin menetelmiin perehtymistä, joista innostuneena niitä haluttiin hyödyntää myös opinnäytetyössä.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena, ja aineistonhankintamenetelmänä käytettiin osallistuvaa havainnointia. Se sisälsi viisi toimintakertaa, jotka liittyivät omakuvan vahvistamiseen. Pääteemat olivat musiikillinen omaelämäkerta, sadutus ja draama sekä kuvallinen ilmaisu. Opinnäytetyössä kuvattiin toiminnan suunnittelua sekä toteutusta. Tietoperusta muodostui perhetyöstä, minäkuvan merkityksestä lapsuudessa ja nuoruudessa sekä omakuvasta ja luovista ja taidelähtöisistä menetelmistä.

Tavoitteena oli omakuvan vahvistaminen luovien ja taidelähtöisten menetelmien avulla. Lisäksi tavoitteena oli tuoda uusia luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä perhetyön työntekijöiden sekä nuorten käyttöön. Opinnäytetyön liitteenä on opas käytetyistä menetelmistä, jonka yhteistyökumppani saa käyttöönsä (liite 1). Yhteistyökumppani on suomalainen yksityinen perhetyötä tuottava yritys.

Opinnäytetyössä kävi ilmi, että siihen osallistuneelle kolmen hengen ryhmälle omakuva sekä luovat ja taidelähtöiset menetelmät olivat aiheina uusia. Tälle ryhmälle mieluisimpia menetelmiä olivat sadutus ja kuvallinen ilmaisu. Lisäksi kävi ilmi, että ryhmätyöskentely oli osallistujille mieluisa tapa käsitellä aihetta. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että ryhmä alkoi pohtia omakuvaa. Sen todettiin vahvistuvan koko elämän ajan.

Avainsanat Omakuva, luovat ja taidelähtöiset menetelmät, perhetyö, ryhmä

Sivut 48 sivua, joista liitteitä 9 sivua

Degree Programme in Social Services
Lahdensivu

| | | |
|-------------------|--|------------------|
| Authors | Milja Koskinen and Caroliina Welling | Year 2017 |
| Subject | Strengthening self-portrait by using creative and art-oriented methods | |
| Supervisor | Liisa Harakkamäki | |

ABSTRACT

Wellbeing of families is a current and interesting subject. This Bachelor's thesis makes use of creative and art-oriented methods for the wellbeing of families. The participants were under-aged children and adolescents who were clients of family work. During their studies in the Degree Programme in Social Services, the authors were introduced to a wide range of methods and they wanted to exploit these methods in their thesis.

This thesis was a practice-based study and the research method was participating observation. It contained five activity sessions, which were related to strengthening the self-portrait of the participants. The main themes were musical autobiography, storycrafting, drama and visual expression. Every session is described in this thesis. The theory background consists of family work, the meaning of self-image in childhood and youth, self-portrait and creative and art-oriented methods.

The aim was to strengthen the self-portrait by using creative and art-oriented methods. The second aim was to bring new methods into the use of family workers and youth. The thesis was commissioned by a private Finnish company, which provides family work services. The thesis includes a guidebook (appendix 1) consisting of the used methods, which can be used by the company.

This thesis showed that the self -portrait and creative and art-oriented methods were new subjects to the group of three participants. The group liked storycrafting and visual expression the most. In addition, the thesis showed that for these particular participants, working as a group was a good way to approach the subject. The conclusion of this study was that the group started to process their self-portraits, which were found to strengthen throughout life.

Keywords Self-portrait, creative and art-oriented methods, family work, group

Pages 48 pages including appendices 9 pages

SISÄLLYS

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | PERHETYÖ | 2 |
| 3 | LAPSUUS JA NUORUUS SEKÄ MINÄKUVAN MERKITYS KEHITYSVAIHEELLE | 3 |
| 3.1 | Lapsuus ja nuoruus kehitysvaiheena | 3 |
| 3.2 | Minäkuva ja identiteetti | 4 |
| 4 | LUOVAT JA TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT OMAKUVATYÖSKENTELYN TAUSTALLA | 5 |
| 4.1 | Luovuus | 5 |
| 4.2 | Mikä on omakuva? | 5 |
| 4.3 | Luovat ja taidelähtöiset menetelmät | 7 |
| 4.3.1 | Musiikki | 8 |
| 4.3.2 | Sadutus | 8 |
| 4.3.3 | Draamakasvatus | 9 |
| 4.3.4 | Kuvallinen ilmaisu | 10 |
| 5 | OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TUTKIMUSKYSYMYKSET JA -MENETELMÄT | 11 |
| 5.1 | Toiminnallinen opinnäytetyö | 11 |
| 5.2 | Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset | 12 |
| 5.3 | Toimintakertojen havainnointi | 12 |
| 6 | OMAKUVATYÖSKENTELYN SUUNNITTELU | 13 |
| 6.1 | Ryhmä | 14 |
| 6.2 | Toimintakertojen sisältö ja järjestys | 15 |
| 6.3 | Toimintakertojen rakenne | 16 |
| 7 | OMAKUVAPROSESSIN KUVAUS | 17 |
| 7.1 | Tutustuminen | 17 |
| 7.2 | Musiikillinen omaelämäkerta | 19 |
| 7.3 | Sadutus ja draamalliset menetelmät | 20 |
| 7.3.1 | Ryhäsadutus | 21 |
| 7.3.2 | Yksilösadutus | 21 |
| 7.3.3 | Draamalliset ja toiminnalliset menetelmät | 22 |
| 7.4 | Kuvallinen ilmaisu | 25 |
| 7.5 | Palautekerta | 28 |
| 8 | JOHTOPÄÄTÖKSET | 30 |
| 9 | POHDINTA | 33 |
| | LÄHTEET | 37 |

Liitteet

Liite 1 Menetelmäopas

1 JOHDANTO

Lapsiperheiden hyvinvointi on ollut ajankohtaisena aiheena esillä eri medioissa jo useamman vuoden ajan. Suomessa merkittävä osa lapsista voi hyvin ja verrattuna aikaisempiin sukupolviin lapset saattavat elää parempaa lapsuutta. Kuitenkin merkittävä osa lapsista voi huonosti ja kärsii monista ongelmista kasautuvasti. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Lapsiperheiden hyvinvointi kiinnostaa meitä molempia erityisesti. Lisäksi koemme luovien ja taidelähtöisten menetelmien käytön luontevaksi tavaksi lähestyä tätä asiakaskuntaa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on toteuttaa omakuvaa vahvistavia menetelmiä lastensuojelun perhetyön asiakkaiden parissa. Osallistujat ovat alaikäisiä perhetyön piirissä olevia lapsia ja nuoria. Koulutuksemme kautta olemme oppineet erilaisia luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä, joita halusimme hyödyntää opinnäytetyössämme. Omakuvan vahvistaminen voi olla tärkeää arjessa selviytymisen tueksi.

Tavoitteenamme on tuoda uusia luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä perhetyön työntekijöiden sekä heidän asiakkaidensa käyttöön. Ohjaamme ryhmän jäsenille viisi toimintakertaa, joissa jokaisella keskitymme eri menetelmien kokonaisuuksiin. Tämän lisäksi opinnäytetyömme tavoitteena on näiden luovien ja taidelähtöisten menetelmien avulla herätellä ryhmän jäseniä pohtimaan omakuvaansa. Työelämää varten tavoitteenamme on tuottaa ohjaamistamme menetelmistä ja harjoituksista opas, joka voi jäädä työelämälle käyttöön. Opas on opinnäytetyömme liitteenä (liite 1).

Toiminnallinen opinnäytetyö on luontevin tapa lähestyä omakuva-aihetta. Asiakasryhmän ja aiheen valintaan vaikuttivat myös molempien kokemukset lastensuojelusta harjoittelujen kautta. Aineistonhankintamenetelminä käytämme osallistuvaa havainnointia. Tämän lisäksi keräämme ryhmän jäseniltä palautetta. Opinnäytetyömme yhteistyökumppani on suomalainen yksityinen perhetyötä tuottava yritys.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluvat toiminnan kuvaus sekä tuotos, joka on tässä tapauksessa menetelmäopas. Toimintakertojen pääteemat ovat musiikillinen omaelämäkerta, sadutus ja draama sekä kuvallinen ilmaisu. Valitsimme jokaiselle toimintakerralle erilaisen teeman, koska halusimme antaa jokaisen ryhmän jäsenen löytää itselleen luontevimman tavan vahvistaa omakuvaansa. Esimerkiksi yhdelle voi omakuvan käsittely olla luontevinta musiikin ja kuvallisen ilmaisun kautta, kun taas toiselle draamalliset menetelmät sopivat paremmin. Opinnäytetyömme lopussa ovat johtopäätökset ja pohdinta. Näissä luvuissa käsittelemme havaintojemme perusteella tekemiämme päätelmiä ja ryhmän jäsenten kokemuksia sekä opinnäytetyömme tavoitteiden saavuttamista.

2 PERHETYÖ

Avaamme opinnäytetyössämme perhetyön käsitettä, koska ohjaamallamme viidelle toimintakerralle osallistujat ovat alaikäisiä perhetyön asiakkaita. Käyttämämme menetelmät tukevat perhetyön lasten ja nuorten hyvinvointia kannustamalla luovuuteen sekä omakuvan tarkasteluun. Oman näkemyksemme mukaan vahva omakuvan tuntemus voi vaikuttaa koko perheen dynamiikkaan ja sitä kautta tukea perheen arkea.

Perhetyö on yksi avohuollon tukimuodoista, eikä se vaadi välttämättä lastensuojelun asiakkuutta. Perheen suostumus ja jonkinasteinen yhteistyöhalu ovat perhetyön edellytyksiä ja tällä tavoin se poikkeaa lastensuojelun sosiaalityön asiakkuudesta. (Myllärniemi 2007, 10.) Perhetyöllä tarkoitetaan perheiden kanssa tehtävää työtä. Sitä voidaan järjestää muun muassa perheiden kotona. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä, Virolainen 2012, 12.) Perhetyön tavoitteena on perheen hyvinvoinnin tukeminen perheen voimavarojen ja vuorovaikutuksen parantamisen kautta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016). Peruslähtökohtana perhetyölle ovat perheiden elämästä lähtevät tarpeet, jotka voivat liittyä esimerkiksi lasten kehitys- ja kasvatuskysymyksiin, vanhemmuuden tukemiseen, elinolojen järjestämiseen sekä perheen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin lisäämiseen (Rönkkö & Rytkönen 2010, 27). Perheen kanssa voidaan työskennellä monin eri tavoin. Perhetyö voi sisältää esimerkiksi perhe- ja yksilötapaamisia, kerho- ja ryhmätoimintaa, retki- ja leirit toimintaa sekä perhekuntoutusta. Se on aina suunnitelmallista ja tavoitteellista. Se tähtää perheen arjessa selviytymiseen ja sen tukemiseen. Perheen elämäntilanteen jäsentäminen ja elämänhallinnan ylläpito ovat perhetyössä tuettavia asioita. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä, Virolainen 2012, 12-16.)

Perhetyössä voidaan hyödyntää toiminnallisia menetelmiä, jos keskustelumenetelmät eivät tuota tulosta. Näistä toiminnallisista menetelmistä voidaan käyttää myös esimerkiksi termiä ”luovat ja ilmaisulliset menetelmät”. Tunteet, asenteet ja arvot tulevat helpommin esille tekemisen kautta ja niiden ilmaisu voi tällä tavoin olla helpompaa kuin puhuminen. Toiminnan kautta saadut onnistumisen kokemukset antavat positiivisia kokemuksia ja uusia voimavaroja, jotta omat haasteelliset tilanteet osattaisiin ratkaista. Erilaiset taidelähtöiset menetelmät kuuluvat toiminnallisiin menetelmiin. Näitä ovat esimerkiksi musiikki, tarinallisuus, liike ja kuvataide. Näiden menetelmien käytössä oleellista on, että osallistujat luovat itse esimerkiksi maalaamalla. Silloin, kun tarvitaan uutta ja erilaista tapaa olla suhteessa perheen ongelmaan, toiminnallisia menetelmiä on tarkoituksenmukaista käyttää. Esimerkiksi, jos perheessä on vuorovaikutusongelmia eikä sanoja löydy, toiminta ja elämyksellinen kokemus saattavat auttaa. Näitä menetelmiä käytettäessä ohjaajan rooli on tärkeä. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä, Virolainen 2012, 192-193.)

3 LAPSUUS JA NUORUUS SEKÄ MINÄKUVAN MERKITYS KEHITYSVAIHEELLE

Avaamme lapsuuden ja nuoruuden käsitteitä, sillä opinnäytetyömme kannalta on olennaista ymmärtää lapsuuden ja nuoruuden eri kehitystehtäviä. Esimerkiksi nuoruudessa sellaiset kysymykset kuin ”Kuka ja millainen minä olen?” liittyvät vahvasti omakuvaan, jota haluamme vahvistaa.

3.1 Lapsuus ja nuoruus kehitysvaiheena

Eri elämänsäkaareen vaiheisiin kuuluu erilaisia kehitystehtäviä. Esikouluiässä alkanut samaistuminen eli identifioituminen jatkuu 10-12 vuoden iässä. Tässä iässä lapsi samaistuu lähinnä omaa sukupuolta olevaan vanhempaansa. Suurimmaksi osaksi samaistuminen tapahtuu arkipäivän asioiden sekä vapaa-ajan toimintojen kautta. Kasvun ja kehityksen kannalta tämä ikä on tärkeä, koska työnteon, ahkeruuden ja osaamisen taidot muodostuvat silloin. Vanhemmat ja koulu ovat tärkeässä roolissa lapsen kehityksen kannalta. Tässä iässä tekemisen kautta oppiminen on paras tapa oppia uusia asioita. (Dunderfelt 2011, 84.) Kunkin ikävaiheen tuomia kehitystehtäviä ja haasteita voidaan kuvata Eriksonin psykososiaalisen kehityksen vaiheiden kautta. Kouluiän kehitystehtäväksi Erikson nimeää ahkeruuden ja pysyvyyden tunteen muodostumisen ja sen vastakohtaksi alemmuudentunteen. Merkittävää on rakentavan palautteen saanti, jotta lapselle voi muodostua kokemus omasta pystyvyydestä. Myös pettymyksen ja turhautumisen kokeminen on tarpeellista kehitykselle. (Dunderfelt 2011, 234-237.)

Nuoruus voidaan jakaa useaan osaan. Yksi tapa jakaa nuoruus osiin on jaotella se kolmeen eri jaksoon. Ensimmäinen on nuoruusiän varhaisvaihe, johon kuuluvat 12-15-vuotiaat nuoret. Tässä iässä tapahtuu varsinainen biologinen murrosikä. Ikäkaudelle tyypillistä on myös vanhempia ja auktoriteettia vastaan protestointi sekä uusien ystävyysuhteiden luominen. Tätä ikäkautta kuvaakin parhaiten ihmissuhteiden kriisi. Toinen vaihe on nuoruusiän keskivaihe, johon kuuluvat 15-18-vuotiaat nuoret. Tätä ikää kutsutaan myös identiteettikriisin ajaksi. Siihen kuuluu samaistuminen, ihastuminen, minäkokemuksen selkiinnyttäminen, omien rajojen kokeilu sekä syvällisten ihmissuhteiden muodostuminen. Viimeiseen vaiheeseen, joka on nuoruusiän loppuvaihe, kuuluvat 18-20-vuotiaat nuoret. Tässä ikävaiheessa tapahtuu ideologinen kriisi, jossa on seestymisvaihe. Tässä iässä pohdiskellaan omaa asemaa maailmassa sekä aloitetaan yleensä itsenäinen eläminen. (Dunderfelt 2011 84-85.)

Nuoruuden kehitystehtäväksi Erikson nimeää identiteetin muodostumisen ja sen vastakohtaksi roolien hajaannuksen. Hän kuvailee nuoruutta vaiheeksi, jolloin yksilöllisyyden tunteet voimistuvat ja herättävät etsimään omaa itseään. Hänen mukaansa identiteetin muodostumiseen kuuluu jonkinlainen roolien hajaannus, koska epävarmuus on kehitykselle välttämätöntä. (Dunderfelt 2011, 234-237.)

Nuoruudessa moni asia on muutoksessa. Nuoren suhde itseen muuttuu ja minäkäsitys, persoonallisuus ja identiteetti rakentuvat. Nuori alkaa yleensä tiedostaa minänsä eri puolia. Lisäksi muuttuvat omat ajatukset, mielipiteet, tunne-elämä sekä suhde muihin ihmisiin. Nuoruudessa maailmankuva alkaa jäsentyä sekä asenteet ja arvot muuttuvat. Oman erilaisuuden hyväksyminen on yksi oman minuuden ja identiteetin perustoista. Nuori alkaa vähitellen hyväksyä tietyt näkemykset omikseen ja ehjään minäkäsitykseen liittyy jonkinasteinen jatkuvuuden tunne, jolloin ihminen kokee olevansa sama ja haluaa pysyä perusminältään samana. (Vilkko-Riihelä & Laine 2012, 14.)

3.2 Minäkuva ja identiteetti

Avaamme minäkuvan ja identiteetin käsitteitä, koska ne liittyvät läheisesti omakuva -käsitteeseen. Lisäksi minäkuva ja identiteetti liittyvät nuoruuden ikävaiheeseen oleellisella tavalla. Omakuvaa ei kuitenkaan tule sekoittaa näihin käsitteisiin, koska se tarkoittaa eri asiaa. Omakuva on yksilön taiteellisesti ja toiminnallisesti tuotettu teos omasta itsestään ja se voi vahvistaa yksilön minäkuvaa ja identiteettiä (Kuusamo 2010, 100). Omakuvasta kerrotaan myöhemmin lisää.

Minäkäsitys eli minäkuva ja identiteetti ovat osa minän rakenteita. Ne piirteiden ja ominaisuuksien kokonaisuudet, joilla yksilö kuvaa itseään liittyvät yksilön minäkuvaan. Kysymys ”Millainen minä olen?” liittyy vahvasti minäkuvaan. (Ojanen ym. 2006, 81.) Ihmisellä voi olla kielteinen tai myönteinen minäkuva omasta itsestään. Jos ihmisellä on kielteinen minäkuva, sen seurauksena hän voi suhtautua elämäänsä varauksellisesti, välttää erilaisia haasteita sekä pelätä epäonnistumisia. Myönteinen minäkuva tarkoittaa sitä, että ihminen suhtautuu elämäänsä avoimesti ja rohkeasti. (Verner 2014.)

Identiteetti on ihmisen yksilöllinen käsitys omasta itsestään. Persoonalliset ominaisuudet ovat identiteetin perustana. Ne voivat kehittyä tai muuttua vuorovaikutuksen kautta. (Verner 2014.) Muuttuvaa identiteettiä sekä minäkuvaa voidaan tarkastella ja vahvistaa omakuvan kautta (Aaltonen 2011, 78). Mahdollisuus kokeilla ja nähdä erilaisia asioita, ajatuksien ja ajatusmaailmojen pohtiminen sekä mahdollisuus valita näiden väliltä ovat identiteetin kehittymisen edellytyksiä. Ihminen, jolla on vahva identiteetti, tuntee kykenevänsä toteuttamaan itseään ja elämään omien valintojensa ja arvojensa kanssa. (Verner 2014.) Identiteettiin liittyvät sellaiset kysymykset kuin ”Kuka minä olen ja mihin minä kuulun?”. (Ojanen ym. 2006, 81.)

4 LUOVAT JA TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT OMAKUVATYÖSKENTELYN TAUSTALLA

Tässä luvussa avaamme ensin luovuuden käsitettä. Avaamme luovuuden käsitettä, koska opinnäytetyössämme tarkastelemme omakuvaa luovien ja taidelähtöisten menetelmien kautta. Luovuus liittyy keskeisesti ymmärrykseen luovien ja taidelähtöisten menetelmien soveltamisesta. Tämän jälkeen avaamme luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä. Avaamme niitä, koska käytämme useita eri menetelmiä opinnäytetyössämme. Tarkastelemme tarkemmin musiikkia, sadutusta, draamakasvatusta sekä kuvallista ilmaisua, koska ne ovat teoriataustaa toteuttamiemme harjoitusten tueksi. Olemme valinneet toimintakerroille nämä erilaiset luovat ja taidelähtöiset menetelmät, jotta jokainen ryhmän jäsen löytäisi itselle sopivan keinon omakuvan vahvistamiseksi.

4.1 Luovuus

Jokainen ihminen on jollain tavalla luova. Luovuutta on monen kaltaista ja se ilmenee eri ihmisten kohdalla eri tavoilla. Luovuus voi ilmetä esimerkiksi tapana ajatella uudella tavalla, sosiaalisina taitoina, taiteellisena lahjakkuutena tai erilaisissa elämäntilanteissa selviytymisessä. Arjessa luovuus näyttäytyy esimerkiksi mielikuvituksena, tutkimisena ja kokeiluna. Luovuus, ajan antaminen harrastuksille ja itsensä toteuttamiselle auttavat ihmistä jaksamaan ja selviytymään erilaisissa, vaikeissakin elämäntilanteissa. Näin ollen luovuudella on osuutensa kriisien ennaltaehkäisemisessä sekä mielen tasapainon ylläpitämisessä. Luovuuteen liittyvät toiminta, tekeminen, uuden etsiminen ja kokeileminen. Kun ihminen luo, hän on ympäristölleen herkkä, spontaani ja leikkimielinen. Luodessaan ihminen antautuu mielikuvitukselle ja irrottautuu todellisuudesta, jolloin hänen ajatuksenkulkuaan eivät kahlitse totutut kaavat. Luovalle toiminnalle ei useinkaan ole asetettu rajoja tai tuloksia, eli se on hyvin avointa toimintaa. Luovan prosessin aikana voi ilmaantua asioita, jotka ohjaavat sitä uuteen suuntaan. Luovan prosessin alussa ihminen ei aina tiedä, mitä prosessin aikana voi tapahtua ja mikä on lopputulos. Luovuudessa on siis kysymys tietoisesta ja tiedostamattoman vuorovaikutuksesta ja niiden keskinäisestä riippuvuudesta. (Keränen ym. 2001, 105-107.)

4.2 Mikä on omakuva?

Omakuvan voi toteuttaa monella eri tavalla. Omakuvaa tehdessään henkilö tarkastelee itseään ja tuottaa omaa itseään kuvastavan teoksen. (Kuusamo 2010, 100.) Se voi olla esimerkiksi henkilön piirtämä, maalaama tai valokuvaama teos itsestään. Se voi myös olla esimerkiksi performanssi tai kirjallinen tuotos. Se on henkilön sisäinen ja henkilökohtainen kuva itsestä. Omakuvaa tehdessä henkilö käy niin sanottua dialogia oman itsensä kanssa. (The Self-portrait experience n.d.) Omakuvamenetelmän kautta ta-

voitetaan paljon enemmän kuin vain ulkoinen olemus. Sen toteuttamisessa auttaa toisto, koska oman itsensä erilaisten puoltien näkeminen voi olla aluksi haastavaa ja se vaatii totuttelua. (Savolainen 2008, 153.)

Omakuva on tekijänsä identiteetin kuvallinen ilmaus, jota sen jokainen uusi esittäminen vahvistaa (Kuusamo 2010, 99-100). Omakuvatyöskentely tarjoaa tilaisuuden identiteettityölle, oman elämän tutkimiselle ja ihmettelylle. Omakuvat antavat mahdollisuuden vuorovaikutukselle, jossa voidaan jakaa arjen iloja, tyytyväisyyden aiheita ja tunteita, menetyksiä ja suruja sekä ristiriitoja normaaleina, jokaisen elämään kuuluvina asioina, joita ei kuitenkaan tarvitse poistaa tai parantaa. Omakuvan kuvaaminen ja siitä kertominen eivät ainoastaan heijasta kokemusta, vaan ne myös muuttavat sitä muun muassa lisäämällä ymmärrystä henkilöstä itsestään. (Tanskanen 2011, 57.) Toimintakerroilla käsitelimme omakuvaa yhdessä ryhmänä useiden eri taiteen ja toiminnallisten keinojen kautta. Tanskanen (2011, 57) toteaa teoksessaan, Omakuva on jokaisen kuva: ”Omakuvien yhdessä työstäminen avaa erilaisia tarinoita ja kuvia tulkintoineen paitsi itsestä myös toisista.”

Omakuva on usean taiteenlajin välinen, prosessimuotoinen menetelmä, joka soveltuu erilaisissa elämän murrosvaiheissa oleville yksilöille sekä ryhmille. Työskentelymenetelmänä omakuva tarjoaa mahdollisuuden oman minäkuvan ja identiteetin tarkastelulle toiminnallisin keinoin. Erilaisten harjoitusten avulla osallistujat käyvät läpi henkilökohtaista prosessia. Lisäksi he etsivät ilmaisuaan vuorovaikutuksessa keskenään sekä ohjaajien kanssa. Prosessin aikana on tarkoitus tukea omaa ajattelua sekä mahdollisia tavoitteita valittujen teemojen sisällä. Omakuva antaa menetelmän oman identiteetin pohdintaan ja reflektointiin sekä hyvinvoinnin ja elämänhallinnan edistämiseen luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä käyttäen. (Malte-Colliard & Lampo 2013, 75.)

Omakuvaa voidaan käyttää erilaisten asiakasryhmien kanssa. Sitä voidaan käyttää esimerkiksi lastensuojelun yksiköissä, vanhustenhuollon yksiköissä, vankiloissa, nuorisotaloissa ja vammaistyössä. Toimintamalli on sovellettavissa monen hyvinkin erilaisen yksilön tai ryhmän tarpeisiin. Erityisesti se sopii ihmisille, jotka käyvät läpi elämässään jonkinlaista muutosta tai murrosvaihetta. Näitä voivat olla esimerkiksi nuoret, jotka etsivät paikkaansa lisääntyneen vastuun, itsenäistymisen ja lapsuuden välillä. Omakuva ei kuitenkaan ole tarkoitettu akuutissa muutosvaiheissa oleville henkilöille. Ohjaajalta omakuvamenetelmän käyttö vaatii taidon valita kullekin asiakkaalle soveltuvat harjoitteet sekä taitoa tunnistaa kunkin yksilön tai ryhmän erityistarpeet. Omakuvasta voi olla hyötyä missä tahansa organisaatiossa, jossa on kiinnostusta hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä kohtaan kokonaisvaltaisen ihmiskuvan avulla. (Malte-Colliard & Lampo 2013, 76.)

Omakuvaan liittyvät menetelmät ovat usein myös voimauttavia menetelmiä. Toteutettaessa omakuvaan liittyviä menetelmiä voidaan hakea vastauksia sellaisiin kysymyksiin kuin ”Kuka minä olen?”, ”Millaisena itseni

näen?” ja ”Mitä minä tahdon?”. (Sovella taidetta n.d.) Omakuvatyöskentelyn ei tarvitse olla vakavaa, vaan siihen voi lähteä mukaan kokeilumielellä (Aaltonen 2011, 79).

4.3 Luovat ja taidelähtöiset menetelmät

Sosiaalialalla luovat työskentely- ja terapiamenetelmät ovat alkaneet herättää yhä enemmän kiinnostusta. Taidetta soveltavien menetelmien avulla voidaan tukea sekä asiakkaiden että työntekijöiden yhteisöllisyyttä, itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja. Tämän lisäksi menetelmät tarjoavat elämyksiä ja nautintoa. (Malte-Colliard & Lampo 2013, 76.) Luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä voidaan toteuttaa puheen yhteydessä tai ilman. Keskeistä taidelähtöisessä toiminnassa ovat tekemisen ajatus sekä tunteiden ilmaisu. Taidelähtöisillä menetelmillä voidaan tehdä näkyväksi tunteita, ajatuksia ja mielikuvitusta, sillä menetelmät vaikuttavat kokemuksellisuuden kautta. (Keränen ym. 2001, 105-107.)

Tekemällä ihminen voi käsitellä omia tunteitaan ja kokemuksiaan sekä purkaa niitä, jolloin jo tekeminen itsessään on terapeuttista eikä toiminta välttämättä aina tarvitse toista vastaanottamaan tai ymmärtämään niitä. Kuitenkin asiakas saattaa tarvita ohjaajan apua antamaan oikeaa suuntaa ja selvittämään ajatuksia, sillä hän ei välttämättä löydä yksin vastauksia asioihin, joita mahdollisesti tulee toiminnassa ilmi. Ei ole tarkoitus jättää asiakasta umpikujaan, mutta ohjaaja ei saa myöskään olettaa tietävänsä asiakastaan paremmin asiakkaansa tunteita ja tarpeita. Kirjallinen, kuvallinen tai liikkeisiin perustuva esitys tai toiminta kertoo jotain tekijän kokemuksesta. Asiakkaan ja ohjaajan välinen vuorovaikutus on tärkeää, sillä ohjaajan tulee havaita, mitä asiakas teoksellaan ilmaisee. Asiakkaan on tunnettava, että ohjaaja on havainnut asioita toiminnasta tai teoksesta. Kuitenkin suoria tulkintoja tulee välttää ja sen sijaan antaa asiakkaan omien toimintojen puhua. (Keränen ym. 2001, 105-107.)

Kuka tahansa voi ilmaista itseään luovasti. Luovien ja taidelähtöisten menetelmien avulla voidaan tavoittaa eri tavalla sellaisia asiakasryhmiä, joille puhuminen on vaikeaa. Joillekin itseilmaisu ja kommunikaatio voivat olla helpompaa esimerkiksi näyttelemällä tai piirtämällä kuin puhumalla. Jokin luova toimintamenetelmä sopii toiselle paremmin kuin toiselle ja sen voi valita asiakkaan mielenkiintojen mukaan. Luovat ja taidelähtöiset menetelmät keskittyvät ennen kaikkea tekijänsä prosessiin: tehtävään paneutumiseen, omiin havaintoihin ja kokemuksiin tekemisen aikana sekä kykyyn jakaa näitä kokemuksia muiden kanssa. Näin ollen itse lopputuloksella ei ole niin suurta merkitystä. Tarkoitus ei ole keskittyä esteettisiin arvoihin, jolloin taiteellista lahjakkuutta ei tarvita. Tarvitaan vain halua tai tarvetta ilmaista itseään jonkin luovan menetelmän keinoin. (Keränen ym. 2001, 105-107.)

4.3.1 Musiikki

Musiikki koostuu monista eri elementeistä, jotka yhdessä tekevät musiikista musiikin. Näitä peruselementtejä ovat rytmi, melodia, harmonia, muoto, sointiväri, tempo, kesto ja dynamiikka. (Karppinen & Sinko 2012, 8.) Monitavoitteisuus kuvastaa hyvin musiikin käyttämistä asiakastyössä. Se voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan, joita ovat: musiikin kuuntelu, valmiin musiikkimateriaalin käyttö sekä musiikin luova prosessointi. Se, mikä tekee musiikin käytöstä niin monipuolisen, ovat sen monet eri muodot. Musiikin kokeminen riippuu yksilöstä ja sitä voidaan tutkia monin eri keinoin, esimerkiksi soittaen, laulaen tai tanssien. (Vahala 2003, 27.)

Musiikin kautta voi ilmaista tunteita. Monesti musiikki, joka lähtee asiakkaan omasta kokemusmaailmasta ja on toistettavissa, saattaa tuoda esiin muistoja, joita voidaan käsitellä asiakkaan kanssa sanallisesti. Oman musiikin tuottaminen on voimakas tapa ilmaista tunteita, joihin sanat eivät aina riitä. (Vahala 2003, 27-28.)

Kuten aiemmin jo mainitsimme, nuoruudessa tärkeitä kehitystehtäviä ovat oman kehonkuvan hahmottaminen, kiinnittyminen vertaisryhmiin, oman identiteetin muodostaminen ja itsenäistyminen (Dunderfelt 2011). Erilaiset häiriökäyttäytymiset ovat esimerkkejä nuoruusiän häiriintyneestä kriisistä. Musiikki tarjoaa nuorelle mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen ja luovuuteen. Luovalla toiminnalla voi olla monta tarkoitusta, kuten esimerkiksi itseilmaisu. Musiikki voi toimia avaimena nuoreen tutustumiseen. (Ahonen 1993, 263.)

On perusteltua lähestyä nuorta hänen omasta lempimusiikistaan käsin. Tämä johtuu siitä, että se on helpoin tapa tutustua nuoreen ja viestiä, että hänet hyväksytään juuri sellaisena kuin hän on ja, että häntä yritetään ymmärtää, eikä muuttaa. Se voi toimia luottamuksen herättäjänä ja yhteisymmärryksen luojana. Nuoren lempimusiikki voi toimia myös eräänlaisena suojaanseinä, jonka taakse nuori piiloutuu todellisilta tunteiltaan. Tästä syystä joskus on hyvä lähteä liikkeelle nuorelle vieraammasta musiikista. (Ahonen 1993, 264-265.)

Musiikin parantavia, terapeuttisia elementtejä käytetään välineenä kommunikoida asiakkaan kanssa. Sitä käytetään kontaktin luomiseen joko yksilötyöskentelyssä tai ryhmässä. Se on vuorovaikutusta ilman sanoja, jossa musiikki toimii välineenä luoda kontaktia. (Ahonen 1993, 32-34.)

4.3.2 Sadutus

Sadutuksen perusta on jokaisen ihmisen halu tulla kuulluksi. Vastavuoroinen kohtaaminen, kerronta, kuuntelu, ajatusten kirjaaminen ja lukeminen ovat sadutuksessa tarvittavia työvälineitä. Sadutusta voi käyttää kaiken ikäisten kanssa aina yksilösadutuksesta ryhmäsadutukseen ja lisäksi sitä voi tehdä missä tahansa. Se on menetelmä, jonka avulla sadutettava voi

muokata ajatuksiaan tarinamuotoon. (Karlsson 2014,15-24.) Se auttaa saduttajaa kuulemaan sadutettavan mielessä liikkuvia asioita ja esille nostettuja näkökulmia. Kuunnellessa ja kirjatessa toisen ajatuksia ylös, ne muuttuvat varteenotettaviksi ja arvokkaiksi. (Karlsson 2014,176.)

Käytännössä saduttaja - eli kirjaaja sekä aktiivinen sadun kuuntelija - kehottaa sadutettavaa - eli kertomuksen kertojaa - kertomaan oman tarinan, jota saduttaja kuuntelee ja kirjaa ylös sanatarkasti. Lopuksi saduttaja lukee sadutetulle tämän kertoman tarinan ja kertoo, että sadutettu saa muuttaa tai korjata sitä, jos tämä niin haluaa. Saduttaja ei anna sadutettavalle jo valmista aihetta eikä tee lisäkysymyksiä sadutuksen aikana, jotta kertomus säilyy kertojan päätäntävällässä. Sadutus vaatii saduttajan aitoa mielenkiintoa ja innostusta kertojan kertomukseen, ja saduttaja välittää tätä omalla ruumiinkielellään. Lopuksi sadutetun kertomukseen merkitään vielä sadutetun henkilön nimi, ikä, kerrontapaikka, päivämäärä, kirjaaja ja muut kuulijat. Jos saduttajalle herää kysymyksiä tai huomioita sadutuksesta, ne voidaan kirjata erilliselle paperille. (Karlsson 2014,24.)

Sadutuksen ensisijainen tavoite on kuuntelu ja kohtaaminen, mutta sen avulla voidaan opettaa myös muun muassa itseilmaisua. Sadutettava saa määrätä, miten hän haluaa kertoa tarinansa. Se voi tapahtua puheen lisäksi myös esimerkiksi musiikin, tanssin, draaman tai kuvan avulla. Sadutettava saa itse päättää kenelle hänen satunsa luetaan ja mihin sitä käytetään tai julkaistaan. (Karlsson 2014, 17-20.) Tarinoiden keksiminen voidaan nähdä pitkälti eräänlaisena leikinä, minkä vuoksi sadutuksella on leikinomaisia piirteitä (Mäki & Arvola 2009, 71-72).

Ryhmäsadutus ja yksilösadutus eroavat toisistaan, minkä vuoksi näitä molempia muotoja on hyvä käyttää. Kun paikalla on vain sadutettava ja saduttaja, syntyy tietynlainen läheinen jakamisen tunne, kun taas ryhmässä saduttaminen luo yhteisöllisyyttä. Ryhmäsadutuksessa saduttaja pystyy tarkastelemaan ryhmän toimintatapaa, työnjakoa ja kiinteyden astetta. Ryhmäsadutustilanteessa asioita päästään perustelemaan ja tarkastelemaan monesta eri näkökulmasta. (Karlsson 2014, 34.)

4.3.3 Draamakasvatus

Draamakasvatukseksi kutsutaan erilaisia draaman ja teatterin toimintamuotoja sisältävää toimintaa. Draamaa käytettäessä toimintamuotona liikutaan todellisen ja epätodellisen maailman välillä omana itsenään eri rooleissa. Tämä avartaa yksilön kokemusmaailmaa ja auttaa luomaan sille uusia merkityksiä. Draamakasvatus perustuu kokemukselliseen oppimiseen ja tunteiden ilmaisemiseen erilaisten draaman keinojen kautta. Draamakasvatuksessa on leikillisiä ominaisuuksia. (Toivanen 2009, 30-32.)

Tärkeää draamallisten menetelmien käytössä on ohjaajan ohjeistus ryhmälle: kaikkien on oltava toiminnassa tosissaan mukana, kenellekään ei saa nauraa tarkoittaen pahaa eikä toiminnassa ole oikeaa tai väärää. Me-

netelmän avulla voidaan käsitellä myös vaikeitakin asioita, kuten koulukiusaamista, tekemättä siitä kuitenkaan turhan vakavaa. Draaman roolisuojus helpottaa tämän toteutumisessa. (Toivanen 2009, 35.)

Draaman elementtejä voi löytyä myös muista taiteen eri lajeista, mikä antaa osallistujille mahdollisuuden luovan ilmaisun toteutumiseen (Toivanen 2009, 32). Jäälinojan (2000, 27) mukaan draama luo perustaa hyvälle itse-tunnolle sekä samanaikaisesti se rohkaisee kokonaisvaltaiseen ilmaisuun ja esittämiseen. Pitkäjänteisyys ja keskittymiskyky lisääntyvät lapsilla ja nuorilla draamatyöskentelyssä. Draamakasvatus edistää sosiaalisia taitoja ja empatiakykyä, kriittistä ja rakentavaa ajattelua sekä ongelmanratkaisukykyä. Sellaisetkin lapset ja nuoret, jotka eivät muuten kykene keskittymään aikuisen johtamaan toimintaan, saadaan draamatyöskentelyn avulla mukaan toimintaan. (Toivanen 2009, 35.)

4.3.4 Kuvallinen ilmaisu

Näkyväksi tekeminen ja hetken pysäyttäminen ovat kuvan ominaisuuksia. Kuvan tekijän läsnäolo, hahmo, ääni sekä tilanne, jolloin kuva on tehty, liittyvät aina kuvaan. Kuva on osa tekijänsä elämäntarinaa. Kuvan tekemisessä tärkein hetki on se, kun kuva on esillä ja tekijä kertoo kuvan tarinan. (Vesänen-Laukkanen 2004, 62.)

Sanallista kuvausta tehokkaampi tapa ilmaista itseään voi olla kuvailmaisun eri keinot, jolloin kokemuksia ja tunteita ilmaistaan kuvien avulla. Kuvallinen työskentely on yksi väline itsetutkiskeluun. Kuvallista menetelmää työstäessään ihminen saattaa oivaltaa uusia asioita ja sekä asiayhteyksiä, joita hän ei ole aikaisemmin havainnut. Esimerkiksi maalaamalla tai piirtämällä ihmisen tietoisuus itsestään ja omista tunteistaan lisääntyy. Kuvat ja taide voivat toimia tukevinä asioina puheen rinnalla, mutta ne voivat myös tarjota merkityksellisen korvikkeen silloin, jos puhuminen tuntuu vaikealta. (Pelkonen 2004, 107-110.)

Kuva on keino ilmaista ja pohdiskella itselle avoimia ja epäselviä asioita (Sava & Vesänen-Laukkanen 2004, 62). Erityisesti vaikeista asioista puhuminen voi olla helpompaa kuvallisen työskentelyn avulla, koska silloin nämä kokemukset voivat muuttua vähemmän uhkaaviksi. Asioihin tulee etäisyyttä symbolien avulla ja näin asioiden käsittely voi tuntua turvallisemmalta. Esimerkiksi maalaamalla tai piirtämällä ihminen saa asioitaan konkreettiseen muotoon, jolloin voi olla helpompi keskustella asiasta. Kuva on tekijänsä kokemuksista pysyvä muisto, johon voi palata myöhemmin. Silloin ihminen saattaa oivaltaa siitä uusia asioita ja havaita myös kehitystä ja muutoksia itsessään. (Pelkonen 2004, 107-110.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TUTKIMUSKYSYMYKSET JA -MENETELMÄT

Tässä luvussa käsittelemme toiminnallista opinnäytetyötä, tutkimuskysymyksiä sekä tutkimuksemme tavoitteita ja havainnointia opinnäytetyömme aineistonhankintamenetelmänä. Sosionomikoulutuksen aikana olemme saaneet kokemusta toiminnan suunnittelemisesta sekä ryhmän ohjaamisesta, jonka vuoksi halusimme toteuttaa opinnäytetyömme toiminnallisena ja se tuntui luontevalta valinnalta. Lisäksi aiheemme omakuva viittaa siihen, että henkilö tarkastelee itseään ja tuottaa omaa itseään kuvastavan teoksen toiminnallisin keinoin (Kuusamo 2010, 100).

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimukselliselle opinnäytetyölle vaihtoehto ammattikorkeakoulussa. Ammatillisessa kentässä toiminnallisella opinnäytetyöllä voidaan tavoitella esimerkiksi käytännön toiminnan järjestämistä, ohjeistamista tai opastamista. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65-69.) Toteutamme viisi toimintakertaa suomalaisessa perhetyötä tuottavassa yrityksessä. Toimintakerroille osallistuvat yksi lapsi ja kaksi nuorta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on lopuksi koota opas työelämälle ohjaamistamme menetelmistä. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus, raportointi sekä produkti eli tuotos (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65-69).

Opinnäytetyön tarkoitus on olla käytännönläheinen ja se tulee toteuttaa tutkimuksellisella asenteella. Tutkiva ote toiminnallisessa opinnäytetyössä näkyy teoreettisen lähestymistavan perusteltuna valintana, prosessin ratkaisujen ja valintojen perusteluina sekä kriittisenä ja pohtivana suhtautumisena kirjoittamiseen ja tekemiseen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 101.) Tämän opinnäytetyön tietoperusta koostuu perhetyöstä, minäkuvan merkityksestä lapsuudessa ja nuoruudessa sekä omakuvasta ja luovista ja taidelähtöisistä menetelmistä.

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessiin kuuluvat toiminnallinen osuus sekä toimintakertojen raportointi. Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa selviää, mitä, miksi ja miten olemme tehneet, millainen työprosessimme on ollut sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin olemme päätyneet. Siitä ilmenevät myös oman prosessin, tuotoksen ja oppimisen arvioiminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.) Opinnäytetyössämme raportoimme toiminnallisen osuuden suunnittelun sekä toteutumisen. Opinnäytetyön lopussa ovat toimintakerroista ilmenneet johtopäätökset ja pohdinta, jossa refleктоimme opinnäytetyöprosessia.

5.2 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Tavoitteenamme on tuoda uusia luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä perhetyön työntekijöiden sekä nuorten käyttöön. Ohjaamme nuorille viisi toimintakertaa, joissa jokaisella keskitymme eri menetelmään. Opinnäytetyömme tavoitteena on herätellä ryhmän jäseniä pohtimaan omakuvaansa käyttämällä luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä. Työelämää varten tavoitteenamme on tehdä ohjaamistamme menetelmistä ja harjoituksista opas, joka voi jäädä työelämälle käyttöön. Opas on liitteenä opinnäytetyön lopussa ja sisältää ohjeet jokaisista ohjaamistamme harjoituksista.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- Miten toteuttaa omakuvatyöskentelyä ryhmän kanssa luovien ja taidelähtöisten menetelmien avulla?
- Miten ryhmän jäsenet kokevat omakuvatyöskentelyn?

Tutkimuskysymyksiimme vastaamme havainnoinnin lisäksi ryhmäläisiltä keräämämme palautteen ja kokemusten pohjalta. Vastaamme tutkimuskysymyksiin johtopäätökset luvussa. Seuraavaksi avaamme havainnointia.

5.3 Toimintakertojen havainnointi

Käytämme opinnäytetyössämme osallistuvaa havainnointia aineistonhankintamenetelmänä. Avaamme opinnäytetyössämme havainnointia, koska toimintakerroilla havainnoimme ryhmän jäsenten toimintaa luovien ja taidelähtöisten menetelmien aikana. Pidämme havainnointipäiväkirjaa toimintakerroista.

Havainnointi antaa tutkijalle tietoa siitä, toimivatko heidän tutkittavansa niin kuin he sanovat toimivansa. Tieteellinen havainnointi on tarkkailua eikä pelkästään näkemistä. Sille voidaan asettaa tietynlaisia vaatimuksia, jotka erottavat sen arkipäivän tarkkailusta. Se on työläs menetelmä, mutta sen suurimpana etuna on, että sen avulla voidaan saada välitöntä, suoraa tietoa tutkittavien toiminnasta ja käyttäytymisestä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 201-203.) Kirjoitamme havaintoja toimintakertojen aikana sekä niiden jälkeen. Kirjoitamme havainnot mahdollisimman pian toimintakertojen jälkeen.

Havainnointi on hyvä aineistonhankintamenetelmä esimerkiksi silloin, kun halutaan saada sellaista tietoa, josta tutkittavat eivät halua kertoa suoraan haastattelijalle (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 201-203). Keskitymme havainnoinnissa ryhmän jäsenten ilmaisemaan kiinnostukseen eri menetelmiä kohtaan ja siihen sitä, miten he lähtevät toimintaan mukaan. Lisäksi havainnoimme sitä, mitä nuoret tuottavat omakuvaansa liittyen ja herättääkö omakuva heidän joukossaan keskustelua, ja jos herättää, niin millaista. Tärkeää on muistaa, että havainnoitsijan täytyy pitää omat tulkintansa havainnoista erossa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 201-203).

Havainnointia on kritisoitu siitä, että se saattaa häiritä tilannetta. Aina ei myöskään ole mahdollista tallentaa tietoa välittömästi, jolloin tutkijan täytyy kirjata havainnot myöhemmin ja luottaa muistiinsa. Sen yhtenä rajoittavana tekijänä on se, että se on aikaa vievää. Ajan tarve voi vähentyä, jos havainnointia suunnittelee tarkasti etukäteen. Sen avulla voidaan kuitenkin kerätä monipuolista tietoa. On olemassa useita havainnoinnin menetelmiä. Havainnointiin vaikuttaa esimerkiksi havainnoijan rooli tilanteessa. Havainnointiin vaikuttaa se, onko havainnoitsija tarkkailtavan ryhmän jäsen, vai onko hän täysin ulkopuolinen henkilö tilanteessa. (Hirsjärvi ym. 2006, 201-203.) Valitsimme havainnoinnin menetelmäksemme sen saamasta kritiikistä huolimatta, koska halusimme luoda toimintakertojen tilanteista mahdollisimman luonnollisia. Videointi saattaisi muuttaa ryhmän jäsenten käyttäytymistä ei-haluttuun suuntaan, jolloin myös havaintojen perusteella tehdyt johtopäätökset saattaisivat vääristyä. Halusimme luoda mahdollisimman autenttisen tilanteen, jossa on helppo heittäytyä toimintaan mukaan.

Käytämme opinnäytetyössämme osallistuvan havainnoinnin menetelmää. Osallistuvalla havainnoinnilla on useita eri alalajeja. Ne liittyvät siihen, miten paljon tutkija pyrkii osallistumaan tutkittavien toimintaan. Tyypillistä osallistuvassa havainnoinnissa on se, että tutkimuksessa tutkija osallistuu toimintaan tutkittavien omilla ehdoilla ja tutkimukset ovat usein kenttä-tutkimuksia. (Hirsjärvi ym. 2006, 205-206.) Pyrimme toimintakerroilla olemaan enemmänkin osallistujia, jotka ohjaavat ja havainnoivat toimintaa. Teemme tutkittaville selväksi, että kirjaamme ylös omia havaintojamme toiminnasta pitämällä havainnointipäiväkirjaa. Havainnointipäiväkirjaan kirjaamme ne havainnot, jotka antavat vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Havainnoimme sitä, miten ryhmän jäsenet lähtevät toimintaan mukaan, mitä he kokevat ja kommentoivat sekä heidän omakuvan muodostumisen prosessia toimintakertojen aikana. Lisäksi viimeisellä toimintakerralla pyydämme palautetta kahden kesken. Kysymykset olemme suunnitelleet etukäteen. Opinnäytetyömme johtopäätökset perustuvat havaintoihimme, saatuun palautteeseen sekä toimintakertojen aikana käytyihin keskusteluihin.

6 OMAKUVATYÖSKENTELEN SUUNNITTELU

Tässä luvussa kerrotaan aluksi ryhmästä ja siihen liittyvästä teoriataustasta. Jotta toimintakertojen rakennetta voi ymmärtää, tulee ryhmän käsitettä ensin avata. Ryhmätoiminnan toteutumisessa tulee ottaa huomioon monia eri asioita, jotka liittyvät toimintakertojen onnistumiseen. Tämän jälkeen kuvataan toimintakertojen sisältöä ja järjestystä sekä rakennetta. Jokaiselle toimintakerralle on valittu mahdollisimman erilaisia menetelmiä, jotta jokaiselle ryhmän jäsenelle löytyisi sopiva tapa ilmaista itseään ja käsitellä omakuvaa. Näin huomioidaan ryhmän jäsenten eri ilmaisutavat. Harjoitteet on suunniteltu pienryhmälle, jossa on neljä tai viisi jäsentä ja kaksi ohjaajaa. Toimintakerrat toteutetaan avarassa kokoustilassa, joka

kuuluu opinnäytetyön yhteistyökumppanille. Osaan harjoitteista on saatu inspiraatio opintojen aikana käydystä Kulttuuri- ja taidelähtöiset menetelmät sosiaalityössä -moduulista.

6.1 Ryhmä

Niemistön (2000, 176-177) mukaan ryhmäläisten kesken syntyy oma ryhmäkulttuuri. Tämä syntynyt kulttuuri tekee joitakin asioita mahdollisiksi ja samalla se sulkee toisia pois. Ryhmässä muodostuu tapoja, jotka voivat esimerkiksi mahdollistaa uuden luomisen ja uskaltamisen. Selkeät rajat ja turvallisuuden tunne luovat perustan rohkeutta vaativille teoille ja ongelmien kohtaamiselle ryhmässä. Luova toiminta on ryhmässä yhteisluomista, jonka voimana ovat erilaisuus ja vastakohdat. Ryhmässä luovuus pääsee esille spontaanin toiminnan kautta.

Niemistö (2000, 179) toteaa, että ensimmäinen vaihe ryhmässä on muodostusvaihe. Tässä ohjaajan tehtävänä on rakentaa turvallinen ja mukava ilmapiiri. Aloitus ja tutustuminen ovat alussa tärkeitä, jotta ryhmälle muodostuu turvallinen ilmapiiri. Seuraava vaihe ryhmässä on kuohuntavaihe, jolloin ryhmässä saattaa esiintyä konflikteja. Tällöin ohjaajan tehtävänä on varmistaa, että ne käydään yhdessä läpi. Kun ryhmä on turvallinen, luovuus ryhmässä mahdollistuu. Kuohuntavaiheen jälkeen päästään yhdenmukaisuusvaiheeseen, jossa ohjaaja auttaa ryhmän jäseniä syventämään keskinäisiä suhteitaan. Ohjaaja rohkaisee ryhmäläisiä pohtimaan asioita ja selkiyttämään niistä tulevia johtopäätöksiä. Tämän jälkeen tulee hyvin toimivan ryhmän vaihe. Se on vaihe, jossa ohjaajan tulee edistää avoimuutta sekä solidaarisuutta. Ohjaajan tulee olla liikaa häiritsemättä ryhmää, jotta se toimisi hyvin ja itsenäisesti. Viimeinen vaihe ryhmässä on lopetusvaihe, jossa ohjaajan tehtävänä on päättää ryhmä niin, että ryhmän loppuminen tulee kaikille selväksi. Jos ryhmässä on keskeneräisiä asioita, tulee ne saatua loppuun tässä vaiheessa. (Niemistö 2000, 179-180.)

Roolinäkökulmasta saattaa olla hyötyä ryhmän ohjaajille. Ainakin seuraavat kolme perusröoliä ovat ryhmän ohjaamisessa tärkeitä: ryhmän johtaja, ymmärtävä kuuntelija ja vaikuttaja. Ryhmän johtajan tehtävänä on huolehtia ryhmän normeista eli toimintaperiaatteista. Ymmärtävä kuuntelija huomioi ryhmäilmiöt ja pyrkii ymmärtämään niitä. Vaikuttaja puolestaan toimii muutoksen eteenpäin viejänä sekä ohjaa ryhmää sen tavoitteita kohti. Oman ohjaajaidentiteetin kehittymisen myötä oppii parhaiten ryhmän ohjaamisesta. (Niemistö 2000, 181-182.)

Riippuen siitä, mikä ryhmän perustehtävä on, vaihtelevat siihen vaaditut rakenteet ja rajat. Tavoitteelliset ryhmät tarvitsevat sellaisen tilan ryhmätoiminnoilleen, etteivät tule häirityksi, mikä tarkoittaa fyysisesti suljettua tilaa. Jos kyse on terapia- ja ihmissuhderyhmistä, ryhmän intensiivisyys eli siihen vaadittavat riittävä kesto ja kokoontumistiheys ovat tärkeitä huomioitavia asioita. Ryhmän luonteeseen vaikuttaa ryhmän koko. Pienryhmäksi mielletään 5-12 henkilön ryhmä. Sen eduksi voidaan mieltää, että se on aktiivinen, siihen osallistuminen on yleensä tasaista, se on persoonallinen

ja samanmielinen sekä siinä on kehitysmahdollisuus itsenäisesti toimivaan ryhmään. Lisäksi pienryhmissä yksilöt saavat helpommin oman äänensä kuuluviin kuin suurissa ryhmissä. Pienryhmän on myös helpompi toimia yhdenmukaisesti ja yhteistyökykyisesti. Kun ryhmä on pieni, ryhmän jäsenet osallistuvat aktiivisemmin ja tasapuolisemmin toimintaan. (Niemistö 2000, 51-59.) Tämän teoriataustan pohjalta suunniteltiin ja ohjattiin viiden toimintakerran kokonaisuus, joka esitellään seuraavaksi.

6.2 Toimintakertojen sisältö ja järjestys

1. Tutustuminen

Ensimmäinen toimintakerta on tutustumista. Silloin annetaan etukäteen seuraavalla kerralla käsiteltävä musiikillinen omaelämäkerta pohdittavaksi. Tutustuminen on ryhmän toiminnan kannalta tärkeää, koska omakuvan käsittely on aiheena hyvin henkilökohtainen. Omakuvaa on mielekkäämpää käsitellä, kun ryhmä on tuttu ja perusta ryhmän keskinäiselle luottamukselle on luotu. Tätä varten luodaan ryhmän säännöt yhdessä ryhmän kanssa.

2. Musiikillinen omaelämäkerta

Emmi Niemi kertoo opinnäytetyössään, miten musiikillista omaelämäkertatyöskentelyä voidaan hyödyntää lastensuojelun asiakkaina olevien nuorten kanssa. Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja musiikilliset omaelämäkerrat toteutettiin yksilötyöskentelynä nuorten kanssa. Musiikillisen omaelämäkerran havaittiin auttavan nuorta itseilmaisussa ja oman elämän muistelu-työssä. Opinnäytetyössä havaittiin tämän kaltaisen työskentelyn saat-tavan olla hyödyllistä myös nuoren ja työntekijän välisessä tutustumisessa. Työssä todettiin, että nuorelle saattaa olla hyväksi pysähtyä muistelemaan ja pohtimaan omaa elämäänsä ja se saattaa rohkaista häntä kertomaan asioita itsestään muille. Sen mukaan suurin hyöty työntekijöille tällaisesta työskentelystä on, että he oppivat tuntemaan nuorta paremmin. (Niemi 2016.) Tästä opinnäytetyöstä on saatu paljon vinkkejä toisen toimintaker-ran suunnitteluun ja ohjaamiseen. Edellisellä toimintakerralla aiheeksi on annettu musiikillinen omaelämäkerta, koska sitä on hyvä pohtia etukä-teen. Tähän virittäydytään ryhmän jäsenten toivomaa musiikkia kuuntele-malla ja siitä keskustellaan yhdessä. Apuna käytetään ohjaajien tekemiä musiikillisia omaelämäkertoja sekä ennalta mietittyjä apukysymyksiä.

3. Sadutus ja draama

Draamalliset menetelmät vaativat heittäytymiskykyä, joten niitä on mie-lekkäämpää tehdä kahden toimintakerran jälkeen, jolloin ryhmän jäsenet ovat jo vähän tutumpia toisilleen. Osa harjoituksista voidaan tehdä yksin tai parin kanssa, joten sadutus sopii sen yhteyteen. Toinen ohjaajista sa-duttaa yhtä ryhmän jäsentä kerrallaan kahden kesken, sillä välin, kun toi-nen ohjaaja ohjaa draamallisia harjoituksia muille ryhmän jäsenille.

4. Kuvallinen ilmaisu

Kuvalliseen toimintakertaan kannattaa varata aikaa, enemmän kun vain yksi toimintakerta, koska kuvallisen teoksen toteuttaminen vaatii enemmän aikaa. Myös käytännön syyt tulee huomioida. Työskentelyyn tulee varata aikaa eri välineiden esittelyyn ja kokeiluun sekä maalin kuivumiseen.

5. Töiden viimeistely ja palautekeskustelu

Kuvallista toimintakertaa on luontevinta jatkaa viimeisellä toimintakerralla, mutta tällä toimintakerralla voidaan viimeistellä myös muitakin oma-kuva-aiheisia töitä. Töiden viimeistelyn ohessa toinen ohjaajista käy palautekeskustelua jokaisen ryhmän jäsenen kanssa kahden kesken. Palautekeskustelun kysymykset on laadittu ennalta ja ryhmän jäsenten vastaukset kirjataan ylös.

6.3 Toimintakertojen rakenne

Katri Kempaksen opinnäytetyö ”Omakeuva-työpaja Tampereen Tyttöjen talolla” (2010) on toiminut toimintakertojen rakennetta suunniteltaessa hyvänä apuna. Erityisesti Omakeuva-työpajan malli on ollut esimerkkinä tätä rakennetta suunniteltaessa. Tästä opinnäytetyöstä saatiin tietoa omakuvatyöskentelystä ja sen hyödyllisyydestä.

Jokainen toimintakerta kestää kaksi tuntia ja toimintakertoja on yhteensä viisi. Viisi kertaa on minimimäärä, jotta omakuvatyöskentelystä syntyy prosessi, jonka kautta ryhmän jäsenet voivat kokeilla useaa eri menetelmää mielekkäimmän työskentelytavan löytämiseksi. Tällaiseen toimintakertojen kestoon ja määrään päädyttiin yhteistyötahon kanssa ja ne todettiin kyseiselle ryhmälle sopivaksi.

- **Lämmittely toimintaan ja omakuvan käsittelyn teemaan:** Jokainen toimintakerta alkaa kuulumiskierroksella, omakuva-aiheen läpikäynnillä sekä silloisen toimintakerran harjoitteiden esittelyllä. Toimintaan on tärkeää virittäytyä ja siihen on hyvä varata aikaa vähintään puoli tuntia.
- **Omakuvatyöskentely:** Jokaiselle toimintakerralle on varattu eri tekniikka ja menetelmä, jolla omakuvaa työstetään. Jos toimintakerralla omakuvan työstäminen jää kesken, sitä voi työstää viimeisellä toimintakerralla. Omakuvatyöskentelyyn on varattu aikaa noin 1-1½ tuntia. Ohjaajat voivat osallistua työskentelyyn, varsinkin prosessin alkuvaiheessa. Ohjaajien osallistuminen toimintaan on yksi keino saada ryhmän jäsenet innostumaan toiminnasta. Jos ryhmän jäsenet vaativat ohjausta, ohjaajien kannattaa keskittyä ryhmän toiminnan ohjeistamiseen. Jotta ryhmää voitaisiin ymmärtää, niin parhaimman tuloksen saa osallistuvan havainnoinnin kautta (Niemi 2000, 17).

- **Ryhmäkeskustelu toimintakerrasta:** Jokaisen toimintakerran lopuksi keskustellaan siitä, miltä harjoitteet ovat tuntuneet ryhmän jäsenistä. Mahdollisia töitä voidaan myös esitellä ryhmälle. Keskusteluun tulee varata aikaa riippuen ryhmän koosta noin 15-20 minuuttia. Tätä keskustelua voidaan käydä toiminnan ohessa, mutta sille on silti varattu erikseen aikaa. Menetelmäoppaassa on mallikysymyksiä, joita voidaan käyttää keskustelun tukena.

Ryhmän päättämiseen on hyvä varata reilusti aikaa ja ryhmää voi valmistella siihen jo etukäteen ennen viimeistä toimintakertaa. Viimeisellä toimintakerralla ei kannata aloittaa uutta omakuvaa, vaan keskittyä prosessin päättämiseen. Viimeisellä toimintakerralla kaikkien tekemät työt voidaan laittaa esille ja niistä voidaan keskustella yhdessä. Ohjaajat vetävät keskustelua ja pyytävät jokaista kertomaan työskentelystään vuorotellen. Kaikki käsittelevät yksilöllisellä tavallaan omakuvaa ja sitä tulee käsitellä ymmärtäen ja kunnioittaen.

7 OMAKUVAPROSESSIN KUVAUS

Toimintakerrat toteutettiin viiden viikon ajanjaksolla, kerran viikossa. Toimintakertoille osallistuminen oli vapaaehtoista. Ryhmän jäsenet olivat alaikäisiä, joten heidän vanhemmiltaan pyydettiin siihen lupa perhetyöntekijöiden kautta. Seuraavissa alaluvuissa kuvataan jokaisen toimintakerran toteutusta. Kuvaamme itse toimintaa ja sitä, miten ryhmän jäsenet toimivat ja mitä he tuottavat toimintakertojen aikana.

7.1 Tutustuminen

Ensimmäisen toimintakerran tarkoituksena oli tutustua ryhmään. Paikalla olivat kaksi ohjaajaa sekä kaksi ryhmän jäsentä. Kolmas ryhmän jäsen ei päässyt ensimmäiselle toimintakerralle mukaan. Toinen ryhmäläisistä oli 16-vuotias ja toinen 10-vuotias. Toimintakerta koostui ryhmän sääntöjen teosta yhdessä, jokaisen mielimusiikin kuuntelusta, yhden ryhmän jäsenen ehdottaman lautapelin pelaamisesta ja "Mitä ottaisin autiolle saarelle mukaan?" -tehtävästä.

Ryhmälle kerrottiin aluksi opinnäytetyöstä ja sen aiheesta sekä lyhyesti jokaisen toimintakerran sisällöstä. Heiltä kysyttiin, mitä heille tulee mieleen sanasta omakuva, jonka jälkeen aiheesta keskusteltiin. Aluksi ryhmän jäsenille ei tullut käsitteestä mieleen mitään. He eivät osanneet kysyessä kertoa, mitä heille tulee mieleen minäkuvasta ja minäkäsityksestä. Hetken pohdinnan jälkeen toinen ryhmän jäsenistä kertoi, että omakuvasta tulee mieleen kodin jääkaapin ovesa oleva hänestä otettu kuva. Hänelle kerrottiin tämän liittyvän omakuvaan ja valokuvan olevan yksi omakuvan muoto. Ryhmän jäsenille kerrottiin tämän jälkeen omakuvasta enemmän. Heille

kerrottiin, että omakuva voi työstää luovien ja taidelähtöisten menetelmien kautta ja se on henkilön oma näkemys omasta itsestään. Heille selitettiin siihen liittyvän muutakin kuin ulkoinen omakuva. Sitä avattiin sellaisten kysymyksien kautta kuin ”Millainen minä olen?” ja ”Miten näen itseni?”.

Omakuva-aiheisen keskustelun jälkeen ryhdyttiin luomaan yhdessä ryhmän sääntöjä. Aluksi molemmat ryhmän jäsenet miettivät hetken itsekseen ryhmän sääntöjä. Ryhmässä keskusteltiin siitä, millainen on hyvä ryhmä, mitä he toivovat tältä ryhmältä ja miten he haluavat itse toimia ryhmässä. Pohdittuaan hetken molemmat ryhmän jäsenet kirjoittivat paperille ylös yhden säännön. Kun he olivat pohtineet sääntöjä hetken, niistä keskusteltiin yhdessä, minkä johdosta ajatuksia ja ehdotuksia tuli lisää niihin liittyen. Yhdessä sovituiksi toimintaperiaatteiksi muotoituivat seuraavat asiat:

Ryhmän asiat eivät kuulu ulkopuolisille.

Erittäin hyvä huumori on sallittua ja kaikkien vastauksia tulee kunnioittaa.

Kunnioitamme toisiamme, emme kinastele emmekä hauku toisiamme.

Saa tehdä, osallistua, pitää hauskaa ja kertoa omia mielipiteitä.

Kaikki lähtevät toimintaan mukaan avoimin mielin, mutta ketään ei pakoteta.

Yksi ryhmän jäsen ehdotti, että samalle paperille, johon kirjattiin säännöt, kirjoitettaisiin myös toimintakertojen teemat. Tämä oli hyvä ehdotus ja toimintakertojen teemat kirjattiin sääntöjen viereen ryhmän nähtäville. Tämän jälkeen kaikilta paikalta olleilta pyydettiin siihen allekirjoitukset. Sovittiin, että säännöt ja teemat -paperi otettaisiin jokaiselle toimintakerralle mukaan ja ne kerrattaisiin joka toimintakerran alussa.

Seuraavaksi ehdotettiin, että jokainen laittaisi soimaan mielimusiikkiaan. Mukana olivat tietokone ja stereot, jotka mahdollistivat musiikin kuuntelun. Toinen ryhmän jäsen laittoi soimaan televisiosarjan tunnuskappaleen. Myös toinen heistä laittoi soimaan erään sarjan tunnusmusiikin, josta syntyi keskustelua. Ohjaajien ennalta valitsemat kappaleet kuunneltiin näiden jälkeen, jonka myötä ryhmän jäsenet laittoivat soimaan lisää musiikkia.

Toinen ryhmän jäsen ehdotti, että pelattaisiin lautapeliä. Peli todettiin hyväksi tutustumisen keinoksi. Pelaaminen rentoutti ryhmää ja tunnelma oli hyvä. Pelin jälkeen ohjattiin ”Mitä ottaisın mukaan autiolle saarelle?”, joka toimi tutustumisen keinona. Ensın pohdittiın kymmenen asiaa, jotka otettaisiin mukaan autiolle saarelle. Asiat kirjoitettiin paperille ja kerrottiin muille. Tämän jälkeen päätettiin yhdessä näistä asioista viisi, jotka otettaisiin

siin autiolle saarelle mukaan. Ryhmän jäsenet lähtivät hyvin mukaan toimintaan ja tutustumiseen. Keskustelua syntyi ohjaajien ja ryhmäläisten välillä.

Toimintakerran lopuksi ryhmälle kerrottiin seuraavan toimintakerran aiheesta, musiikillisesta omaelämäkerrasta. Heille kerrottiin, mitä tarkoittaa käsite elämänkerta. Ryhmän jäsenille annettiin kotitehtäväksi pohtia kappaleita, jotka voisivat olla mukana heidän musiikillisissa omaelämäkerroissaan. Tutustumiskerran toteutus sujui suunnitelman mukaisesti. Ryhmän jäsenet sanoivat lähtevänsä hyvillä mielin tulevien toimintakertojen työskentelyyn mukaan.

7.2 Musiikillinen omaelämäkerta

Musiikkiaiheisella toimintakerralla paikalla olivat kaksi ohjaajaa sekä kaksi ryhmäläistä. Samat ryhmän jäsenet kuin ensimmäiselläkin toimintakerralla olivat paikalla. Kolmas ryhmän jäsen ei päässyt toiselle toimintakerralle mukaan. Toisen toimintakerran tarkoituksena oli tuottaa musiikilliset omaelämäkerrat.

Yhdessä luodut ryhmän säännöt laitettiin aluksi näkyville, jonka jälkeen ryhmältä kysyttiin, muistavatko he, mikä tämän toimintakerran aiheena on. Toinen ryhmän jäsenistä sanoi aiheena olevan musiikillinen omaelämäkerta. Ryhmälle kerrottiin ohjeet harjoituksen tekemiseksi. Heille kerrottiin, että muistojen ohella musiikki on tehtävän teossa yhtä tärkeää. Ohjeistuksena oli kirjoittaa muistoja ylös paperille ja laittaa ne elämäkertatyyliin ylös. Tällä tarkoitettiin muistojen tapahtumajärjestyksen kronologisuutta. Esimerkkinä annettiin aikajanan käytön ohjeet. Kirjattuihin muistoihin ohjeistettiin liittämään musiikillisia kappaleita, jotka voisivat kuvata kyseisiä hetkiä tai liittyä niihin. Vaihtoehtoisesti kerrottiin, että kappaleet voi kirjata ylös ensin ja sen jälkeen liittää niihin muistoja. Tarkoituksena on kirjoittaa esittäjä, kappale ja lyhyt kertomus siitä, miksi se on osa musiikillista omaelämäkerta. Heille kerrottiin, että muutoin musiikillinen omaelämäkerta voi olla minkälainen tahansa ja siinä voi olla niin monta kappaletta, kuin he itse haluavat. Ohjaajat esittivät apukysymyksiä ja ryhmän jäsenet alkoivat työstää omia musiikillisia omaelämäkertojaan.

Ohjaajat esittelivät omat musiikilliset omaelämäkertansa työskentelyn tueksi. Musiikillisista omaelämäkerroista luettiin pätkiä ja annettiin mahdollisuus tutkia niitä. Mukana oli tietokone, jota sai vapaasti käyttää musiikillisen omaelämäkerran teossa. Sieltä sai esimerkiksi etsiä kappaleiden sanoituksia ja esittäjiä sekä kuunnella musiikkia.

Ryhmän jäsenille kerrottiin, että muistot voivat olla hyvin arkisia. Niihin voi liittää eri kappaleiden sanoituksia tai kuvia, jos se tuntuu helpommalta tavalta lähteä työskentelemään. Heille kerrottiin, että jos sopivia kappaleita ei löydy, niin aluksi voi lähteä vain muistelemaan. Ryhmän jäseniä kannustettiin pohtimaan muistoja, harrastuksia, kavereita ja perheenjäseniä ja sen kautta lähestymään aihetta.

Lyhyen pohdinnan jälkeen ryhmän jäsenet alkoivat työstää musiikillisia omaelämäkertojaan. Toinen ryhmän jäsenistä kirjoitti kaksi hänelle mieleistä kappaletta paperille ja piirteli kuvia niihin liittyen. Kun aikaa oli kulu-
nut jonkin verran lisää, hän totesi työnsä olevan valmis. Toimintakerran lo-
pussa häneltä kysyttiin, haluaako hän esitellä valmista omaelämäker-
taansa, jolloin hän esitteli oman tuotoksensa muille. Hänen lopullisessa
tuotoksessaan oli kaksi kappaletta, joihin hän oli liittännyt kuvia. Kuvat oli-
vat ihmisiä, jotka esittivät häntä. Kappaleiden ja kuvien lisäksi tuotoksessa
ei ollut ylöskirjattuja muistoja, joita hän olisi halunnut avata muille. Kuviin
kuitenkin liittyi tarina lapsuudesta, jonka hän kertoi lyhyesti.

Toisen ryhmäläisen teos oli hyvin samankaltainen kuin edellisen ryhmäläi-
sen. Hänellä oli myöskin kaksi kappaletta, jotka hän oli kirjannut ylös ja
niihin hän oli liittännyt piirroksia. Piirroksia oli useammalla paperilla ja ne
olivat hyvin värikkäitä. Hän kertoi omasta musiikinkuuntelustaustastaan,
joka oli hyvin vähäinen ja hän kertoi sen hankaloittaneen työskentelyä. Toi-
nen ryhmäläinen yhtyi myös tähän mielipiteeseen. Kummatkin totesivat
hankalaksi pohtia kappaleita ja muistoja sekä niiden yhdistämisen olleen
haastavaa.

Havaittiin, että näiden ryhmän jäsenten elämässä musiikilla ei ollut suurta
merkitystä eivätkä he hyödynnä sitä arjessaan, mikä hankaloitti työskente-
lyä. Ohjaajia ihmetytti se, että tietokoneen käyttö tehtävän yhteydessä oli
melko vähäistä, vaikka sen käyttöön kannustettiin ja tarjottiin apua. Tällä
toimintakerralla ryhmän jäsenet olivat melko vähäpuheisia ja hieman ar-
koja. Apukysymysten esittäminen auttoi ryhmän jäseniä jonkin verran,
mutta muistojen jakaminen tuntui heistä silti epämieluisalta. Ryhmän jä-
senet eivät olleet pohtineet sopivia kappaleita kotona ensimmäisen toi-
mintakerran jälkeen, mutta he yrittivät silti parhaansa tehtävää tehdes-
sänsä. Heidän oli vaikea kuvailla itseään musiikin kautta. Myös puhelimia
olisi saanut käyttää tehtävän teossa hyödyksi, mutta heillä ei ollut tällä toi-
mintakerralla niitä mukana, joten niistä ei ollut apua.

Ryhmän kanssa keskusteltiin, että vaikka musiikillisen omaelämäkerran
työstäminen tuntui haastavalta, niin muille kerroille olisi suunniteltu eri-
laista toimintaa. He kertoivat odottavansa kuvallisen ilmaisun toimintaker-
taa. Toiselta ryhmän jäseneltä tuli toive spraymaalien käytöstä. Kerrottiin,
että toive otetaan huomioon. Heidät toivotettiin tervetulleeksi seuraavalle
toimintakerralle ja heitä kiitettiin tästä kerrasta.

7.3 Sadutus ja draamalliset menetelmät

Kolmannen toimintakerran aiheena olivat sadutus ja draamalliset mene-
telmät. Kolmannella kerralla paikalla oli koko ryhmä. Ohjaajat esittelivät
itsensä ryhmän uudelle jäsenelle ja hänen kanssaan keskusteltiin omaku-
vasta. Uudelle ryhmän jäsenelle esiteltiin yhdessä luodut ryhmän säännöt,
jotka hän allekirjoitti. Hän olisi saanut tehdä niihin lisäyksiä, mutta hän ei

halunnut. Tämän jälkeen hänelle kerrottiin hieman siitä, mitä oli tehty kahdella aikaisemmalla toimintakerralla sekä muiden jäljellä olevien kertojen teemoista. Keskustelu painottui tämän toimintakerran esittelyyn.

7.3.1 Ryhmäsadutus

Toimintakerta aloitettiin ryhmäsadutuksella. Ryhmäläisille kerrottiin, että harjoituksen tarkoituksena oli harjoitella sadutusta yhdessä. Ryhmäsadutuksesta kerrottiin, että heiltä halutaan kuulla yhteinen tarina. Tämä tarina kirjataan sanasta sanaan ylös, jonka jälkeen se luetaan heille. Tarinan lukemisen jälkeen sitä saa vielä muokata, jos sitä ei ole kirjattu oikein ylös.

Ryhmäsadutusta varten oltiin otettu mukaan pallo, jonka tarkoituksena oli helpottaa puheenvuoron vaihtoa ryhmän jäsenten välillä. Ohjaaja heitti pallon yhdelle ryhmän jäsenelle, jonka jälkeen he aloittivat tarinan kertomisen. Alku oli hidas ja ryhmäläiset heittelivät vain palloa toisilleen. Palloa heitellessä he kuitenkin alkoivat puhua. Tarinassaan he kertoivat muun muassa siitä mitä heille oli tapahtunut. Ryhmäsadutus herätti paljon iloa ja naurua ryhmän jäsenissä. Välillä oli hiljaisia hetkiä, kun he pohtivat, miten jatkaa tarinaa.

Kun puhetta ei enää syntynyt, toinen ohjaajista kysyi, onko tarina valmis. He vastasivat myöntävästi, minkä jälkeen tarina luettiin heille. Ryhmäläisiltä tuli muutamia muokausehdotuksia, mutta tarina saatiin valmiiksi. He olivat yllättyneitä siitä, että kaikki heidän kertomansa kirjattiin ylös.

7.3.2 Yksilösadutus

Ryhmäsadutuksen jälkeen jokaista ryhmän jäsentä sadutettiin yksitellen. Tämä toteutettiin erillisessä huoneessa niin, että paikalla olivat vain toinen ohjaajista ja yksilösadutettava. Muut ryhmän jäsenet olivat toisen ohjaajan kanssa viereisessä huoneessa tekemässä draamallisia harjoitteita.

Jokaisen ryhmän jäsenen yksilösadutus aloitettiin kertomalla, että tarkoituksena on kertoa tarina tai kertomus, joka kirjoitetaan samalla sanatarkastasi ylös. Ohjaaja ilmaisi kiinnostuksensa kuulla sadutettavaa. Heille kerrottiin, että tarinan aiheen ja pituuden saa päättää itse. Tarinan loputtua ohjaaja luki jokaiselle ryhmän jäsenelle hänen tarinansa juuri niin kuin hän oli sen kertonut. Tämän jälkeen tarinaa sai vielä korjata halutessaan.

Ensimmäisen ryhmän jäsenen tarina koostui hänelle tapahtuneesta asiasta, jossa hän oli kokenut pelkoa. Hän lähti reippaasti kertomaan tarinaansa ohjaajalle ja sanoi ensin ääneen: ”Okei mä kerron tän.” Kysyttäessä, miltä tarinan kertominen oli tuntunut, hän sanoi, että tarinaa oli kiva kertoa, mutta enempää hän ei keksi lisättävää. Ohjaaja luki hänelle tarinan ääneen ja muokkasi sitä hänen pyynnöstään hieman. Hänestä oli kiva kuulla tarina ohjaajan kertomana.

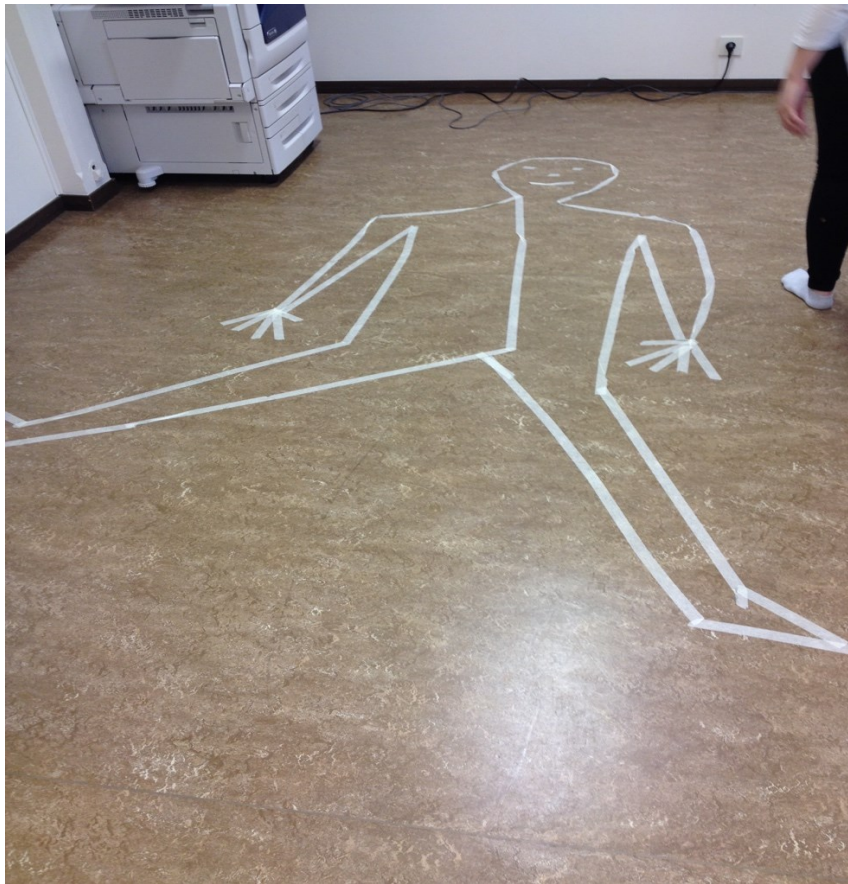
Seuraavan ryhmän jäsenen tarinan sisältö koostui retkestä ja sen tapahtumista. Tarina oli lyhyt, joten hän halusi kertoa vielä toisenkin. Molempia tarinoita yhdisti retki sekä siellä hänelle sattuneet tapahtumat. Hänen sadutushetkensä oli rauhallinen ja kiireetön verraten hänen käyttäytymisensä ryhmässä.

Kolmannen ryhmän jäsenen tarina oli vain muutaman lauseen mittainen. "Koulussa on tylsää. Siin se oli, en mä tiiä. Heräsin, menin kouluun, sit tulin tänne." Tarinan jälkeen oli hetken hiljaista. Ohjaaja odotti hetken, josko sadutettava jatkaisi vielä tarinaansa, mutta hetken päästä hän sanoi, ettei keksi mitään.

7.3.3 Draamalliset ja toiminnalliset menetelmät

Toinen ohjaaja ohjasi draamallisia ja toiminnallisia harjoituksia muille ryhmän jäsenille sillä välin, kun yhtä heistä sadutettiin. Heille kerrottiin harjoitusten olevan joko ryhmä-, pari- tai yksilöharjoituksia. Ensimmäinen harjoitus oli kävelyharjoitus. Koska harjoitus ei aluksi lähtenyt käyntiin, ohjaaja näytti heille esimerkkiä. Muutaman yrityksen jälkeen siirryttiin seuraavaan harjoitukseen.

Toisen harjoituksen ideana oli oman kehonkuvan kautta tunteiden hahmottaminen. Ohjaaja teki kahden ryhmän jäsenen kanssa teipistä ihmisen ääriviivat maahan. Tarkoituksena oli käydä erilaisia tunteita läpi sijoittamalla siihen kehon osaan, jossa tunne fyysisesti tuntuu. Yhdessä käsiteltyjä tunteita olivat: suru, ilo, viha, kateus, rakkaus, jännitys, rauhallisuus/tyyneys ja kiire. Ensimmäinen ryhmän jäsenistä siirtyi jatkuvasti hahmon jalkaan tai käteen. Kun ohjaaja kysyi, miksi hän valitsi tällaisia kohtia, hän ei osannut tai halunnut kertoa tästä enempää. Vihan kohdalla hän siirtyi kuitenkin selkeästi nyrkkiin. Toinen ryhmän jäsen vaihtoi ihmisen osia aktiivisemmin kuin ensimmäinen. Ilon kohdalla hän seiso selkeästi kasvojen kohdalla, vihan kohdalla nyrkkien kohdalla, kiireen kohdalla jalassa ja jännityksen kohdalla omien sanojensa mukaan takaraivon kohdalla. "Seison takaraivon kohdalla, koska jännittyneenä tunnen selässä ja takaraivossa kylmiä väreitä."



Kuva 1. Kehonkartta.

Tämän jälkeen siirryttiin pariharjoituksiin. Ensimmäinen oli omatilaharjoitus. Tarkoituksena oli, että parit asettuvat seisomaan toisiaan vastakkain ja jättävät väliin useamman metrin. Tämän jälkeen toinen lähtee hitaasti kävelemään toista kohti ja kun se, jota lähestytään, tuntee oman rajansa tulevan vastaan, hän sanoo stop. Harjoituksen ideana oli oppia tuntemaan oma henkilökohtainen rajansa sekä ilmaisemaan se.

Seuraavaksi tehtiin kävelyharjoitus parin kanssa. Ohjeena oli, että toinen parista menee istumaan ja tarkkailemaan toisen kävelyä tilassa. Tarkoitus oli, että kävely olisi mahdollisimman normaalia henkilön omaa kävelyä. Ryhmän jäsenet eivät tehneet harjoitusta täysin ohjeiden mukaan, mutta se oli heistä selkeästi hauskaa. Välillä kävelyvuorossa oleva ryhmän jäsen käveli tahallisesti päin seiniä ja toinen toisti nämä liikkeet. Ryhmän jäsenet nauroivat koko harjoituksen ajan. He kertoivat harjoituksen olleen hauska.

Ohjaaja antoi ryhmän jäsenille uuden harjoituksen. Ideana oli, että toinen alkaa liikkua ja toinen peilaa tämän liikkeitä samanaikaisesti. Toinen ryhmän jäsenistä aloitti liikkeet ja toinen alkoi toistaa niitä. Aluksi liikkeet aloittanut läpsi itseään päähän, mutta ohjaaja sanoi, ettei se ole harjoituksen tarkoitus. Ryhmän jäsen, jonka oli tarkoitus toistaa liikkeet, kommentoi ettei aio lyödä itseään. Tämän jälkeen ryhmän jäsen alkoi liikkua toisella tavalla. Ryhmän jäsenet vaihtoivat osia, mutta toisen heistä oli hankala keksiä liikkeitä ja harjoitus oli pian ohi.

Koko ryhmän läsnäoloa vaativat harjoitukset aloitettiin linja-autossa -harjoituksella. Harjoitukseen osallistui koko ryhmä mukaan lukien ohjaajat. Yksi oli kuski, yksi oli liftari, joka haluaa kyytiin ja muut matkustajia. Liftarin piti liftatessa ilmentää jotain tunnetilaa. Ryhmältä tuli seuraavia tunnetiloja esille liftaria esittäessä: ”iloinen, nörttimäinen, känniläinen, aineissa oleva, masentunut, väsynyt ja normaali.” Harjoitusta jatkettiin, kunnes uusia tunnetiloja ei keksitty. Ryhmä osallistui harjoitukseen hyvin ja he nauroivat paljon.

Seuraavaksi vuorossa oli tunneilmaisuharjoitus. Paperille oli leikattu sanat: ilo, suru ja viha. Toisiin erillisiin papereihin oli kirjoitettu ennalta lauseet: ”Tuiki tuiki tähtönen, iltaisin sua katselen” ja ”Hämä-hämä-häkki kiipes langalle, tuli sade rankka, hämähäkin vei” sekä ”Puuha-Pete, kaiken korjaa, Puuha-Pete, tietenkä.” Toinen ohjaajista meni ryhmän eteen ja antoi esimerkin kautta tehtävän idean. Hän toisti erään lauseen ensin surullisesti, sitten vihaisesti ja lopulta iloisesti. Tämän jälkeen yksi ryhmän jäsenistä meni muun ryhmän eteen ja sanoi oman lauseensa kaikilla kolmella tunteella. Kaksi muuta ryhmän jäsentä vaativat paljon kannustusta tehtävän teossa. He eivät halunneet tehdä tehtävää. Ehdotettiin, että he voivat keksiä omat lauseensa. Eri kappaleista voisi etsiä halutessaan lauseita, joita käyttää. He eivät lähteneet harjoitukseen mukaan.

Toimintakerran lopuksi keskusteltiin harjoituksista. Ryhmän jäsenet kertoivat, että oli kivaa, kun ei tarvinnut olla koulussa. Yksi heistä kertoi harjoitusten olleen kivoja. Ryhmän jäsenten mukaan ryhmätarina oli tyhmää ja yksilötarina haastavaa, kun ei keksinyt mitään.

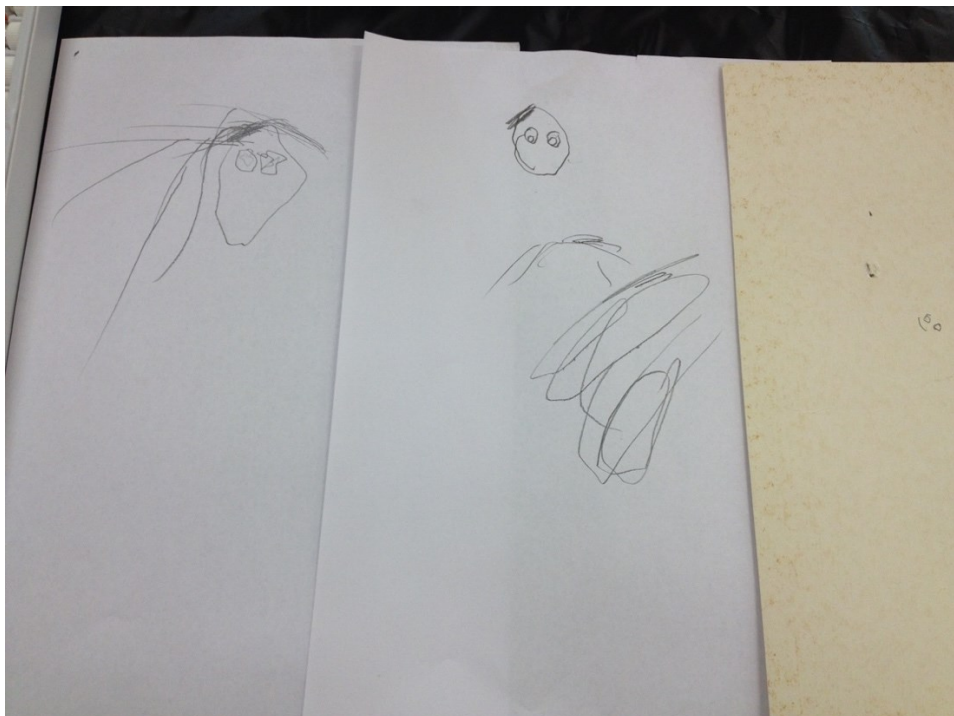
Havaittiin, että ryhmädynamiikka muuttui uuden ryhmän jäsenen tultua mukaan. Toimintakerralla ryhmän jäsenillä oli enemmän esittämisen tarvetta, joka vaikutti palautteen antamiseen. Oli mielekästä aloittaa toimintakerta ryhmäsadutuksella. Ryhmäsadutus toimi hyvänä tutustumisen keinona ja sitä kautta oli luontevaa lämmitellä yksilösadutusta varten. Kahdelle muulle ryhmän jäsenelle yksilösadutus oli helpompaa ja sen tarkoitus täyttyi. Vaikutti siltä, että heistä oli mukavaa saada omaa aikaa ohjaajalta ja kertoa omia tarinoitansa. Kolmannelle ryhmän jäsenelle tarinan kertominen oli haastavaa. Hänen oli vaikea keksiä tarinaa, ja sadutus jäi lyhyeksi. Tarinan kertomisessa hänen oli hankala heittäytyä toimintaan mukaan ja hän mietti paljon sanomisiaan. Kenenkään ryhmän jäsenen tarina ei vaikuttanut olevan fiktiivinen, sillä he selkeästi muistelivat tapahtumia niistä puhuessaan. Tarinoiden kautta saatiin paljon tietoa heidän elämästään.

Draamaharjoituksessa, jossa vaadittiin tarkkailun kohteena olemista, oli havaittavissa, että ryhmän jäsenten oli vaikeaa olla muiden tarkkailtavana. Heidän oli helpompi esittää jotakin roolia kuin olla omia itsejään. Tunneilmaisun harjoitukset haastoivat ryhmäläisiä ilmaisemaan tunteitaan. Ne herättivät paljon naurua ja iloa rentouttamalla ryhmää ja antamalla heille luvan hullutella.

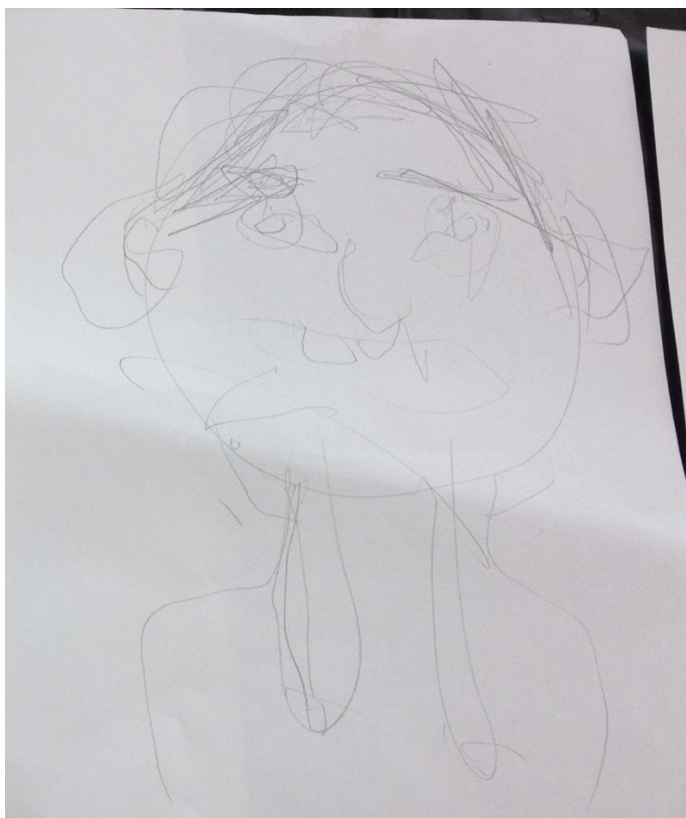
7.4 Kuvallinen ilmaisu

Toimintakerta alkoi lyhyillä kuvallisilla harjoituksilla, joista kolme olivat yksilöharjoituksia ja yksi ryhmä/pari -harjoitus. Paperit, joihin lyhyet harjoitukset oli tarkoitus tuottaa, oli ennalta teipattu eri puolille huonetta. Tämän tarkoituksena oli antaa jokaiselle mahdollisuus keskittyä omaan työskentelyyn. Kaikissa lyhyissä harjoituksissa ryhmän jäsenet lähtivät toimintaan mukaan innokkaasti. Tarkoitus oli tehdä työtä sille määrätty aika loppuun asti, mutta ryhmän jäsenet saivat työnsä valmiiksi ennen määrättyä aikaa.

Ensimmäisessä harjoituksessa yhdelle ryhmän jäsenelle väärän käden käyttö oli harjoituksessa haastavaa. Hän ei malttanut piirtää kuvaansa väärällä kädellä kokonaan vaan vaihtoi kättä useamman kerran kesken harjoituksen. Muut ryhmästä tekivät harjoituksen ohjeiden mukaisesti. Toisessa harjoituksessa, jossa pidettiin silmiä kiinni, kasvojen tunnustelu jäi kaikille ryhmän jäsenille vähäiseksi. Ryhmän jäsenet pitivät kuitenkin silmät kiinni koko harjoituksen ajan. Kolmannen harjoituksen ideana oli pitää pahvia pään päällä ja piirtää siihen, mutta tämä oli kaikille haastavaa. Yksi heistä ei jaksanut pitää pahvia ollenkaan päänsä päällä. Viimeisessä harjoituksessa, jossa piti piirtää toinen ryhmän jäsen, kaikki osallistuivat harjoitukseen aktiivisesti ja siitä syntyi paljon naurua. Yhdelle heistä oli selkeästi haastavampaa olla mallina muiden piirtäessä. Hän otti koko ajan kontaktia muihin eikä malttanut keskittyä tehtävään. Tämä ei kuitenkaan häirinnyt harjoituksen kulkua ja kaikki saivat työnsä valmiiksi.



Kuva 2. Lämmittelyharjoitusten tuotoksia.



Kuva 3. Väärällä kädellä piirretty oma kuva.

Lyhyiden piirustusharjoitusten jälkeen ryhmän kanssa keskusteltiin harjoituksista ja niistä nousseista ajatuksista. Heistä tuntui kivalta, oudolta ja hauskalta, kun heiltä kysyttiin, miltä tuntui olla tarkkailun kohteena toisten piirtäessä heitä. Heistä kukaan ei osannut kuvailla tarkasti, miltä lyhyiden harjoitusten toteuttaminen tuntui. Kysyttäessä, miltä tuntui piirtää oma kuvaansa väärällä kädellä, yksi ryhmästä ilmaisi ärsyyntyneensä harjoitukseen, koska ei saanut piirtää oikealla kädellä. Pään päällä piirtämiseen liittyen yksi ryhmän jäsen ilmaisi käsiensä väsyneen harjoituksen aikana. Mieluisin harjoitus heidän mielestään oli silmät kiinni piirtäminen ja epämieluisin harjoitus oli väärällä kädellä piirtäminen.

Keskustelun jälkeen jokaista ryhmän jäsentä ohjattiin toteuttamaan oma kuvaansa käyttäen vesivärejä, akryylivärejä ja/tai spraymaaleja. Heille kerrottiin, että oma kuvan voi olla esittävä tai ei-esittävä. Vesivärit, akryylimaalit sekä spraymaalit olivat heidän käytettävissään. Spraymaali oli ryhmältä tullut toive, joka otettiin huomioon oma kuva -työskentelyssä. Heille näytettiin, miten spraymaalialia käytetään, ja sitä sai käyttää vain ulkona. Tuotiin ilmi, että heidän töitään ei arvostella millään tavalla eikä niissä ole oikeaa tai väärää.

Ryhmä innostui erityisesti spraymaalien käytöstä ja he halusivat ensimmäisenä mennä kokeilemaan niitä ulos. Tämän jälkeen ryhmän jäsenet palasivat sisätiloihin ja alkoivat suunnitella teoksiaan. He aloittivat maalaamaan ja tekivät teippauksia spraymaalausta varten. Kaikki keskittyivät intensiivisesti omaan työskentelyynsä ja suunnittelivat teoksiaan huolellisesti.

Erään ryhmän jäsenen tuotoksesta nousi hänen omakuvansa selkeästi alusta asti esille. Hän oli paljon omissa mietteissään ja uppoutui työskentelyyn eikä keskustellut muiden kanssa teosta tehdessään. Hänen kuvasaan oli ihminen mustan keskellä. Nuorin ryhmästä maalasi kerrostalon ja hissikuilun, jossa oli kirjaimia sekä ihminen. Hän kertoi, että työssä on ihminen, joka hyppää hissikuiluun. Kolmannen ryhmän jäsenen työ oli abstrakti ja hän toteutti suurimman osan siitä spraymaaleilla. Väreinä olivat sininen ja musta. Kaikkien työt jäivät tässä vaiheessa kesken. Kerrottiin, että ne saa viimeistellä seuraavalla kerralla, jolloin aikaa on varattu nimenomaan töiden viimeistelyyn ja palautteen antamiseen.

Isompi oma kuva -tuotos oli ryhmälle tärkeämpi kuin lyhyemmät piirustus-harjoitukset, koska he tiesivät, että isommassa työssä he saavat käyttää spraymaaleja. He toivat tämän ilmi puheen ja eleiden kautta. Harjoitus, jossa piti olla itse tarkkailun kohteena, oli yhdelle ryhmästä erityisen vaikeaa. Myös draamaharjoituksessa hänen oli vaikea olla tarkkailun kohteena. Kaikkien ryhmän jäsenten oma kuvat olivat selkeästi hyvin henkilökohtaisia, koska he eivät jakaneet niihin liittyviä ajatuksia. He keskittyivät tehtävään ja he innostuivat kuvallisen ilmaisun toimintakerrasta selkeästi eniten. Suosituimmat työvälineet olivat spraymaali ja akryyli-maali. Kaikki heistä käyttivät tummia sävyjä töissään. Osassa oli kirkkaita sävyjä, mutta ne olivat pienemmässä osassa työtä tummien sävyjen hallitessa niiden värimaailmaa.



Kuva 4. Oma kuva -teoksen työstämisvaihe.

7.5 Palautekerta

Viimeisellä toimintakerralla paikalla olivat kaksi ohjaajaa sekä kaksi ryhmän jäsentä. Toinen ohjaaja haastatteli ryhmän jäseniä yksitellen ja toinen auttoi töiden viimeistelyssä. Kaikki viimeistelivät edellisellä kerralla aloitettuja omakuviaan.

Palautekeskustelun runko oli jaettu neljään osioon, jotka olivat musiikillinen omaelämäkerta, tarinat ja draama, kuvallinen työskentely sekä oma kuva -työskentely. Vastaukset äänitettiin, jotta kaikki saataisiin ylös. Ryhmän jäseniltä kysyttiin luvat tähän ja molemmat suostuivat. Äänitteet poistettiin heti kun ne oli käyty läpi.

Ensimmäisenä kysyttiin palautetta musiikillisesta omaelämäkerrasta. Ensimmäisen ryhmän jäsenen mielestä aihe oli vaikea, kun ei keksinyt kappaleita. Hän sanoi saaneensa selkeät ohjeet. Hän ei osannut sanoa, mikä vaikutti työskentelyyn. Hänelle ei ollut väliä oliko harjoituksen ohjaaja tuttu vai ei. Hän kertoi musiikin olleen haastava aihe. Toiselta heistä aiheesta ei kysytty, koska hän ei ollut kyseisellä toimintakerralla.

Seuraavaksi kysyttiin sadutuksesta. Ensimmäisen ryhmän jäsenen mukaan tarinan kertominen ei vahvistanut hänen käsitystään omasta itsestään, mutta hän koki tulleen kuulluksi tarinan kertomisen kautta. Hänen mielestään ryhmätarinan kertominen ei helpottanut yksilötarinan kertomista. Tarinan kertominen oli hänelle haastavaa ja hänen oli vaikea tuottaa tarinaa. Toinen ryhmän jäsen oli sitä mieltä, että tarinan kertominen ei vahvistanut hänen käsitystään omasta itsestään. Hän ei kokenut tulleen kuulluksi tarinan kertomisen kautta. Hänen mukaansa ryhmäsadutus ei helpottanut oman tarinan kertomista. Hänestä sadutus oli helppoa, koska siinä sai vain puhua.

Seuraavaksi kysyttiin palautetta draamaharjoituksista. Ensimmäinen ryhmän jäsen kertoi, että oli hyvä käsitellä tunteita draamallisten harjoitusten kautta. Toinen heistä piti draamallisia harjoituksia vaikeina. Hän piti erityisesti tunneharjoituksia vaikeina.

Kuvallisen ilmaisun toimintakerrasta kysyessä ensimmäinen ryhmän jäsen sanoi lyhyiden piirustusharjoitusten olleen ärsyttäviä, mutta joidenkin olleen hauskoja. Hänestä tuntui normaalilta, kun piti piirtää itseään. Hän kertoi omakuvatuotoksensa nimen olevan maalaus. Hän kertoi työstään: "Siinä on ihminen, se on musta ja se on vaalealla värillä se ihminen." Hänen omakuvamaalauksessaan oli ihminen, johon oli kirjoitettu kirjain, joka oli hänen oman nimensä alkukirjain. Ihminen oli ensin kehystetty punaoranssilla ja sen ulkopuolella kaikki oli mustaa. Häneltä kysyttiin, mitä se kuvas-
taa, kun ihminen on mustan keskellä, johon hän vastasi: "Se vaan on siellä."



Kuva 5. Maalaus. (Ryhmäläisen nimen alkukirjain on sumennettu.)

Seuraavaksi toisen ryhmän jäsenen kanssa siirryttiin palautekeskustelussa kuvallisen ilmaisun toimintakertaan. Hän kertoi lyhyiden piirustusharjoitusten olleen hauskoja. Hän ei osannut nimetä omakuvatyötään eikä halunnut kertoa siitä.



Kuva 6. Nimetön.

Loput kysymykset liittyivät omakuvatyöskentelyyn. Kysymysten joukossa oli avoimia kysymyksiä sekä kyllä/ei-kysymyksiä. Ensimmäinen ryhmän jäsenistä kertoi tietävänsä nyt enemmän omakuvasta ja hän sanoi sen olevan hyvä asia. Hän koki, että taidelähtöisten menetelmien kautta oli hyvä lähestyä omakuva-aihetta. Ryhmässä toimiminen oli hänelle mieleinen tapa työskennellä ja tutustumiselle oli hänen mielestään varattu sopivasti aikaa. Perusteluksi hän sanoi: "On se paljon hauskenpaa muiden kaa tehdä kuin yksin." Hän ei kokenut löytäneensä itsestään uusia puolia toimintakertojen aikana. Prosessissa hän koki saaneensa tarpeeksi tukea ja kannustusta. Hän perusteli sitä sanomalla: "Esimerkiksi siinä musiikkijutussa te keksitte niitä auttavia kysymyksiä." Hän koki pystyneensä puhuneensa ikävistäkin asioista prosessin aikana. Omakuvan käsitteleminen oli hänen mielestään vaikeaa.

Toiselta ryhmän jäseneltä kysyttiin myös palautetta yleisesti omakuvatyöskentelystä. Hän kertoi taidelähtöisten menetelmien kautta olleen mielekästä lähestyä aihetta ja ryhmätyöskentelyn olleen mukavaa. Toimintaprosessin aikana hän ei löytänyt itsestään uusia puolia, mutta koki kuitenkin ohjaajien tukeneen häntä siinä. Hän ei päässyt osallistumaan kahdelle ensimmäiselle toimintakerralle, mutta koki päässeensä ryhmään mukaan siitä huolimatta. Kuvallisen ilmaisun toimintakerta vaikutti hänen omakuvaansa hänen mukaansa eniten ja parasta koko prosessissa hänestä oli maalaaminen.

Palautetta kerättyä molemmat ryhmän jäsenet viimeistelivät oma kuva -töitään ja he saivat ne valmiiksi. Lopuksi toteutettiin rentoutusharjoitus, josta toinen ryhmän jäsen piti. Tämän jälkeen ryhmän jäseniä kiitettiin osallistumisesta toimintakertoille ja heille annettiin karkkipussit kiitokseksi. Työt sai ottaa mukaan.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Huomasimme toimintakertoja pitäessämme, että tämän kaltainen työskentely oli ryhmälle uutta. Omakuva oli heille käsitteenä vieras eivätkä he olleet syventyneet omaan itseensä aikaisemmin tällä tavalla. Vaikka pyrimme valitsemaan mahdollisimman kattavasti erilaisia menetelmiä toimintakertoille, huomasimme, että olisi ollut mielekkäämpää keskittyä vain muutamaankin menetelmään, jolloin aiheeseen olisi pystynyt syventymään paremmin. Tämä prosessi oli enemmänkin kokeilua eri menetelmistä ja osa niistä jäi pintapuolisiksi. Kun lähdimme suunnittelemaan toimintaa, alkuperäinen ajatuksemme oli, että jokaiselle ryhmän jäsenelle löytyisi mielekkäin tapa käsitellä omakuvaansa. Tämän takia halusimme ohjata jokaiselle toimintakerralle oman aihekokonaisuuden. Tämä mahdollisti myös sen, että yhteistyökumppanillemme jää opas, jossa on laajempi kokonaisuus eri menetelmiä hyödynnettäväksi tulevaisuudessa. Tässä prosessissa olisi ollut tarpeellista olla enemmän toimintakertoja, jotta syventymi-

nen omakuvaan olisi mahdollistunut vielä paremmin. Tutkimuskysymyksemme olivat: Miten toteuttaa omakuvatyöskentelyä ryhmän kanssa luovien ja taidelähtöisten menetelmien avulla sekä miten ryhmän jäsenet kokevat omakuvatyöskentelyn. Seuraavissa kappaleissa vastaamme näihin kysymyksiin.

Musiikillisen omaelämäkerran toimintakerralla havaitsimme, että tämänkaltaista työskentelyä olisi antoisaa toteuttaa asiakkaan kanssa, jolle musiikki on osa jokapäiväistä elämää. Tällöin työskentely jäsentää sekä vahvistaa omakuvaa ja työskentely on tavoitteellista sekä asiakkaalle että työntekijälle. Myös asiakkaan tunteminen etukäteen saattaa olla tärkeää tämän kaltaisessa työskentelyssä. Omaelämäkerran jakaminen vieraille ihmisille voi olla hankalaa, joten kahdenkeskeinen työskentelytapa voi toimia paremmin. Vaikka tämän kaltaista työskentelyä voi olla antoisaa toteuttaa asiakkaan kanssa, jolle musiikki on osa jokapäiväistä elämää, ei musiikista tarvitse olla kuitenkaan erityisen kiinnostunut, jotta menetelmää voi käyttää. Pelkkä musiikin satunnainen kuuntelu riittää menetelmän käyttöönnotossa. Tärkeää on valita kenen kanssa ja missä tilanteessa menetelmää hyödyntää. Nuoret ovat elämänsä murrosvaiheessa, joten sen perusteella valitsimme menetelmän käytettäväksi. Halusimme tarjota keinoja käsitellä tätä murrosvaihetta musiikin avulla, koska se on monelle nuorelle tärkeää.

Sadutus oli suurimmalle osalle ryhmästä mieluinen kokemus. Sadutushetket olivat rauhallisia ja kiireettömiä. Ne olivat ryhmän jäsenille tilanteita, jolloin heillä oli mahdollisuus tulla aidosti kohdatuksi ja kuulluksi. Karlsson (2014, 17-20) nimeää sadutuksen ensisijaiseksi tavoitteeksi aidon kohtaamisen ja kuulluksi tulemisen. Ryhmän jäsenille oli merkityksellistä, että kaikki mitä he sanoivat, kirjoitettiin sanatarkasti ylös ja luettiin heille. Tämä näkyi niin, että he olivat kaikki yllättyneitä siitä, että jokainen sana oli kirjattu sanatarkkaan ylös. Huomion keskipisteenä olo myös lähensi ohjaajaa ja sadutettavaa.

Sadutuksen lisäksi samalla toimintakerralla oli draamaharjoituksia, joista monet liittyivät oman tunneilmaisun harjoitteluun. Tämä siis vaati ryhmän jäseniltä heittäytymistä ja omien tunteiden käsittelyä. Tunneilmaisun harjoittelu oli ryhmälle uutta, mikä teki siitä hyödyllistä. Tällä toimintakerralla ryhmään tuli uusi jäsen, joka muutti ryhmädynamiikkaa. Draamallisten harjoitusten käytössä turvallinen ja tuttu ryhmä toimii paremmin. Kuten Niemistö (2000, 179-180) mainitsee, kuohuntavaiheessa ryhmässä saattaa esiintyä konflikteja. Ryhmämme oli tällä toimintakerralla kuohuntavaiheessa, koska ryhmän kokoonpano muuttui. Turvallinen ryhmä mahdollistaa luovuuden ja yhdessä toimimisen, jolloin ryhmä pystyy etenemään yhdenmukaisuusvaiheeseen (Niemistö 2000, 179-180). Draamallisia harjoituksia voisi olla mielekkäämpää ohjata ja harjoitella ryhmässä, joka on yhdenmukaisuusvaiheessa. Lisäksi toimintakerran pohjalta voidaan todeta, että pienryhmä ei toiminut draamakerralla niin hyvin, sillä moniin harjoituksiin tarvitaan suurempi ryhmä, jotta ryhmän luovuus pääsee esille. Pienryhmä toimi muilla toimintakerroillamme oikein hyvin.

Kuvallisen ilmaisun toimintakerta oli ryhmälle kaikista toimintakerroista odotetuin kerta. He saivat toteuttaa useita erilaisia teoksia oma kuvastaan, koska toimintakerralle oli valittu lyhyitä oma kuva -harjoituksia sekä yksi suurempi teos, jonka toteuttaminen vaati aikaa. Syventyminen isompaan teokseen mahdollistui paremmin, koska toimintakerta jakautui kahdelle eri kerralle. Omakuvan käsittely oli kuvallisia keinoja käyttäen ryhmälle selkeästi helpointa ja mielekkäintä. Ohjaajilta tämä toimintakerta vaati hyvin vähän ryhmän kannustamista, sillä ryhmän jäsenet olivat itse hyvin motivoituneita kuvalliseen ilmaisuun. Sanallista kuvausta tehokkaampi tapa ilmaista itseään voi olla kuvailmaisun eri keinot, jolloin kokemuksia ja tunteita ilmaistaan kuvien avulla (Pelkonen 2004, 107-110). Koska se oli heille mielekkäin tapa, niin se myös näkyi heidän työpanoksessaan.

Palautteen kerääminen mahdollisti sen, että kaikki saivat äänensä kuuluviin. Kaikkien toimintakertojen päätteeksi pyydetty palaute oli tärkeää, mutta pidimme erillisen palautekeskustelun viimeisellä toimintakerralla, jolloin ryhmän jäsenet olivat saaneet hetken aikaa pohtia koko prosessia. Palautekeskustelussa käytiin toimintakertoja läpi, jotta ne muistui mieleen. Tämä keskustelu käytiin ohjaajan ja ryhmän jäsenen välillä kahden kesken.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda uusia luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä perhetyön työntekijöiden sekä nuorten käyttöön. Lisäksi opinnäytetyömme tavoitteena oli herätellä ryhmän jäseniä pohtimaan omakuvansa näitä menetelmiä käyttäen. Työelämää varten tavoitteenamme oli tehdä ohjaamistamme menetelmistä ja harjoituksista opas, joka voi jäädä heille käyttöön. Saavutimme opinnäytetyömme tavoitteet ja opas on opinnäytetyössämme liitteenä. Omakuva on niin kokemuksellinen asia, että emme voi varmaksi sanoa, kuinka paljon ryhmän jäsenet pohtivat omakuvansa. Juuri tästä syystä opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja se auttoi opinnäytetyön toteutumisessa. Osallistuimme ryhmän toimintaan ryhmän jäsenten omilla ehdoilla, kuten osallistuvaan havainnointiin kuuluu (Hirsjärvi ym. 2006, 205-206). Tätä kautta saimme kerättyä paljon tietoa ryhmän jäsenten kokemuksista.

Johtopäätöksenä voimme todeta, että ohjaamamme viiden toimintakeran aikana ryhmän jäsenet saivat selville, mitä omakuva merkitsee, ja sekin on jo itsessään iso saavutus. Havaintojemme mukaan myös joltain osin heidän omakuvansa jäsentyivät, mutta vahvistuminen jäi tulevaisuudessa työstettäväksi. Omakuva kehittyy läpi elämän ja sen vahvistuminen on pitkä prosessi. Omakuvaa voi vahvistaa tietoisesti paneutumalla siihen nimenomaan luovien ja taidelähtöisten menetelmien avulla.

9 POHDINTA

Luovan prosessin aikana ihminen käy itsensä kanssa vuoropuhelua, jolloin hän jäsentää kokemuksiaan ymmärrettävään muotoon selvittämällä risti-riitoja sekä yhdistelemällä niitä muuhun kokemusmaailmaansa (Keränen ym. 2001, 105-107). Pohdinnassamme käymme läpi luovaa prosessia ja menetelmiä kokonaisuutena. Pohdimme myös luvun lopussa opinnäytetyömme luotettavuutta ja eettisyyttä sekä mahdollisia jatkotutkimusideoita.

Aloitimme opinnäytetyöprosessin ottamalla yhteyttä yhteistyökumppaniimme. Kerroimme olevamme kiinnostuneita luovien ja taidelähtöisten menetelmien käyttämisestä nuorten kanssa. Yhteistyökumppanimme kiinnostui aiheesta ja sovimme tapaamisen. Olimme pohtineet etukäteen mahdollisia erilaisia teemoja eri toimintakerroille, joista keskustelimme yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa. Päädyimme keskustelun jälkeen yhteistyössä suunniteltuun toteutukseen. Myös yhteistyökumppanin mielestä viisi toimintakertaa eri teemoilla oli sopiva määrä. Työskentely yhteistyökumppanin kanssa oli sujuvaa. Opinnäytetyön toimintakerrat toteutettiin keväällä 2017, jonka jälkeen työstimme raporttia. Keskinäinen yhteistyömme sujui tasapuolisesti ja hyvin.

Kuten olemme jo aiemmin maininneet, valitsimme jokaiselle toimintakerralle erityyppisiä menetelmiä, jotta jokaiselle löytyisi sopiva tapa itseilmaisun ja omakuvan käsittelyyn. Vaikka omakuvasta tulee helposti mieleen vain kuvallinen tuotos, voi sen lisäksi siihen soveltaa paljon muutakin, kuten opinnäytetyömme todistaa. Seuraavaksi pohdimme toimintakertojen kokonaisuutta, niiden toteutusta ja aiheitamme.

Musiikkiteemaisella toimintakerralla meille tuli yllätyksenä, että ryhmä ei juurikaan innostunut musiikista. Koetimme innostaa ryhmää esittelemällä omat musiikilliset omaelämäkertamme, jotka olimme tehneet aikaisemmin. Ajattelimme, että ryhmäläisten olisi helpompi lähteä toimintaan mukaan, jos kertoisimme aluksi omia kokemuksiamme musiikista ja niihin liittyvistä muistoistamme. Pohdimme, olisiko työskentely voinut olla helpompaa, jos ryhmän jäsenille olisi annettu valmiit aikajanat sekä paperille kirjoitettuja apukysymyksiä. Ryhmän luovuuden herättelemiseen olisimme voineet käyttää enemmän aikaa ja erilaisia harjoitteita eikä pelkkää musiikin kuuntelua. Lisäksi ensimmäisellä toimintakerralla olimme alustaneet ryhmälle musiikillisesta omaelämäkertatyöskentelystä ja kuuntelimme musiikkia aiheeseen orientoitumiseksi. Kun havaitsimme, että ryhmän jäsenille on haastavaa lähteä pohtimaan omaelämäkertojansa musiikin kautta, kannustimme heitä lähtemään työskentelyyn pohtimalla omaa itseään ja omia kokemuksiaan ja sitten liittämään niihin musiikkia.

Sadutus toimi menetelmänä hyvin, sillä havaitsimme sen lähentävän ohjaajaa ja ryhmän jäsentä. Sadutuksen aikana ryhmän jäsen sai tarinan

avulla jäsentää omakuvaansa. Valitsimme sadutuksen yhdeksi menetelmäksi, koska sadutus voi toimia eräänlaisena pelikuvana tai kaikuna sadutettavan omakuvasta. Valitsimme toimintakerralle lämmittelyharjoitukseksi ryhmäsadutuksen, jotta kaikille tulisi käsitys siitä, mitä sadutus on. Havaitsimme, että ryhmäsadutuksen ansiosta yksilösadutukset sujuivat hyvin lukuun ottamatta yhtä ryhmän jäsentä, jolle menetelmä ei sopinut. Yksi ryhmän jäsen innostui sadutuksesta sen verran, että halusi kertoa kaksi tarinaa. Kyseisellä ryhmän jäsenellä oli havaintojemme mukaan ryhmän edessä esittämisen tarve, joka hetkittäin ilmeni keskittymällä muihin asioihin. Yksilösadutuksen aikana hän oli rauhallisempi. Sadutus tilanteena saattaa olla ainutlaatuinen kokemus, varsinkin jos sellaisia hetkiä ei ole aiemmin ollut.

Kaikki draamalliset harjoitukset eivät sujuneet niin kuin olimme suunnitelleet, mutta se ei haitannut toimintaa, koska se oli selkeästi uusi asia ryhmälle. Tunneilmaisun harjoittelemista koskevat harjoitukset olivat ehkä onnistuneimpia kokemuksemme mukaan, koska ne haastoivat ryhmän jäseniä pohtimaan omaa itseään uudesta näkökulmasta. He huomasivat, että tunteiden ilmaiseminen muiden edessä ei ole helppoa ja he saivat itse päättää, miten paljon osallistuvat harjoituksiin. Havaitsimme draamallisten harjoitusten aikana yllättävää käytöstä, kuten toisen ryhmän jäsenen tahallista nolaamista. Toisaalta tämä oli kuitenkin hyvä oppimisen kokemus ryhmän jäsenille, sillä he huomasivat tämän olevan väärin. Huomautimme tällä toimintakerralla useaan otteeseen ryhmän huonosta käytöksestä, esimerkiksi kielenkäytöstä, mutta näin jälkikäteen ajateltuna, se saattoi haitata ryhmän luovuutta. Huomauttaminen katkaisi toimintaa ja häiritsi luovaa prosessia. Päätimme, että seuraavalla kerralla emme kiinnitä asiaan huomiota ja se toimi hyvin. Lisäksi, jos ryhmämme olisi ollut kooltaan suurempi, niin sen jäsenten olisi saattanut olla helpompaa heittäytyä toimintaan mukaan. Isommassa ryhmässä yksilö ei ole esillä niin paljon kuin pienessä ryhmässä, joten kynnys toimia madaltuu. Pienessä ryhmässä jokainen henkilö vaikuttaa toimintaan paljon ja pääsee esille tahtomattaankin. Kaikille tämä ei välttämättä sovi ja se voi olla hyvin jännittävää ohjaajien kannustuksesta huolimatta. Ohjaajien roolin merkitys tällaisia harjoituksia tehdessä korostuu ja on hyvä, että harjoituksia on kokeillut ensin itse ennen kuin niitä lähtee ohjaamaan.

Kuvallisen ilmaisun toimintakerran alussa ohjattujen lyhyiden harjoitusten tarkoituksena oli toimia lämmittelynä isompaa kuvallista tuotosta varten. Erilaiset lyhyet oma kuva -harjoitukset, joita olimme valinneet, olivat omakuvan kannalta monipuolisia ja toimivia. Niissä olisi kuitenkin voinut käyttää erilaisia toteutusvälineitä kuin vain lyijykynää. Esimerkiksi vesivärejä käyttämällä tuotokset olisivat olleet hyvin erilaisia ja ehkä enemmän ryhmän mieleen. Suurempaa omakuvaa tehdessä ryhmä oli innostunut ja keskittynyt toimintaan. Kaikki halusivat panostaa tuotokseensa. Jos aikaa olisi ollut enemmän ja ryhmä erilainen, niin esimerkiksi kirjallisia tuotoksia olisi voinut liittää kuvien yhteyteen ja sitä kautta saada laajemmän käsityksen heidän teoksistaan.

Kahdenkeskeinen työskentely olisi voinut olla yksi tapa työskennellä. Sitä olisi voitu hyödyntää enemmän esimerkiksi sadutuksen ja musiikillisen omaelämäkerran yhteydessä. Satuun olisi voinut yhdistää kuvallista ilmaisuja ja sitä kautta keskustella enemmän tuotetuista saduista.

Koska omakuva on aiheena sen verran abstrakti, se saattaa olla lapselle hankala käsittää. Tästä syystä valitsimme kohderyhmäksemme nuoret. Nuoruus on muutenkin aikaa, jolloin pohditaan omaa itseään, joten omakuvan käsittely aiheena on ajankohtaista. Yhteistyökumppanimme ohjasi meille ryhmään tulevat jäsenet. Alkuperäinen tarkoitus oli, että ryhmän jäseniä olisi neljä tai viisi ja he olisivat noin 13-16-vuotiaita. Tässä kuitenkin tapahtui muutoksia ja lopulta toimintakerroille valikoitui kolmen hengen ryhmä. Iltään he olivat 10-16-vuotiaita ja toimintakerrat järjestettiin yhteistyökumppanin tiloissa.

Nuorin ryhmän jäsen oli tärkeä osa ryhmää, koska hän lähti kaikkiin harjoituksiin innokkaasti mukaan. Hän loi positiivista ilmapiiriä toimintakerroille ja helpotti mukaan heittäytymistä. Ryhmään uutena tullut jäsen oli rauhaton muiden ryhmän jäsenten läsnä ollessa. Kun hänen kanssaan sai keskustella kahden kesken, hänen käyttäytymisensä muuttui. Esimerkiksi sadutuksen aikana hän oli rauhallisempi ja avoimempi sekä hänen herkkyytensä pääsi esiin. Kolmatta ryhmän jäsentä sai kaikista eniten motivoida itse toimintaan, mutta kun hän lähti toimintaan mukaan, hänen työskentelynsä oli intensiivistä ja häneltä sai rehellistä palautetta. Oli hyvä, että olimme suunnitelleet myös lyhytkestoisia oma kuva -harjoituksia, sillä huomasimme, että ryhmän jäsenten oli haastavaa keksittyä pitkäjänteiseen toimintaan. Keskittymisongelmat vaikuttivat toimintakertojen sujuvuuteen, mutta sitä kautta opimme paljon tämän kaltaisen ryhmän ohjaamisesta. Myös tätä kautta ryhmän jäsenet opettelivat pitkäjänteisyyttä.

Opinnäytetyömme luotettavuus ilmenee ryhmän jäseniltä saamastamme palautteesta. He kaikki saivat mahdollisuuden antaa palautetta jokaisen toimintakerran jälkeen, minkä lisäksi viimeisellä toimintakerralla heiltä kerättiin palautetta laajemmin kahden kesken. Kahden kesken kerätyssä palautteessa yhtenä tarkoituksena oli se, että ryhmän jäsenet saivat mahdollisuuden tuoda ilmi, jos heitä jäi vaivaamaan jokin asia. Lisäksi he olivat tietoisia palautteenantokerrasta, joka oli viimeinen toimintakerta. Opinnäytetyömme luotettavuutta tukee myös se, että emme paljasta työssämme kenenkään ryhmäläisen henkilökohtaisia tietoja, emmekä myöskään yhteistyökumppanimme nimeä tai sitä, missä toimintakerrat pidettiin.

Eettisyyttä tukee se, että pyysimme ryhmän jäsenten vanhemmilta kirjallisen luvan heidän lastensa osallistumiseen ja he tiesivät etukäteen toimintakertojen rungosta. Yhdessä luomamme ryhmän säännöt tukevat eettisyyttä, sillä ryhmän jäsenet saivat itse määritellä, millainen heidän ryhmänsä tulee olemaan. Toiminnan suunnittelussa heidän toiveitaan otettiin myös huomioon. He saivat itse päättää mihin harjoituksiin he osallistuvat emmekä pakottaneet heitä osallistumaan mihinkään. Lisäksi heidän valmiista töistään otettiin kuvia vain, jos he antoivat siihen luvan.

Käytimme lähteinä useaa eri teosta, koska halusimme mahdollisimman luotettavaa ja monipuolista tietoa. Suuri osa lähteistämme on 2010-luvulla tehtyjä teoksia. Muutama teos on tätä vanhempi, mutta mielestämme se ei haittaa näiden teosten kohdalla, koska niistä hankittiin tietoa sellaisista asioista, jotka eivät ole muuttuneet. Meillä on myös yksi englanninkielinen lähde liittyen omakuvaan.

Jatkotutkimusideana opinnäytetyöstämme voisi soveltaa toimintakertojen kokonaisuuden, jossa jokaiseen eri teemaan voitaisiin paneutua ajan kanssa useammalla toimintakerralla. Jokaista teemaa voitaisiin käsitellä esimerkiksi kolme kertaa, minkä lisäksi toimintakertojen kokonaisuuteen tulisi ottaa huomioon aloitus- ja lopetuskerrat erikseen. Jokainen toimintakerta voitaisiin aloittaa esimerkiksi saduttamalla ilman, että sadutuksesta tehtäisiin yhtä omaa toimintakertaansa. Tehtyjä satuja voitaisiin hyödyntää myöhemmin kuvallisen ilmaisun toimintakerroilla, jolloin niihin voitaisiin liittää kuvia. Sadutus voi tapahtua puheen lisäksi myös kuvan avulla. (Karlsson 2014, 17-20.) Näitä harjoituksia voidaan soveltaa myös eri kohderyhmillä, niin lapsien kuin vanhempienkin kanssa. Mielenkiintoinen kohderyhmä voisi olla perhetyön vanhempien kanssa tehtävä toimintakertojen kokonaisuus. Näillä toimintakerroilla voitaisiin käyttää luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä omakuvan vahvistamisessa. Vanhempien kanssa tehdyssä kokonaisuudessa voisi olla antoisaa erottaa miehet ja naiset toisistaan ja vertailla heidän kokemuksiaan. Odotamme innolla, että pääsemme hyödyntämään käyttämiämme menetelmiä tulevaisuudessa.

LÄHTEET

Aaltonen, V. (2011). Kun sanat eivät riitä. Teoksessa I., Tanskanen, T., Erävaara & K., Lehto. (toim.) *Omakeuva on jokaisen kuva*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 76-79.

Ahonen, H. (1993). *Musiikki – sanaton kieli*. 3. painos. *Musiikkiterapian perusteet*. Loimaan Kirjapaino: Oy Finn Lectura Ab.

Dunderfelt, T. (2011). Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2006). *Tutki ja kirjoita*. 12. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M., & Virolainen, A. (2012). *Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea*. 2. Painos. Helsinki: Edita. Porvoo: Bookwell Oy.

Jääliinoja, P. (2000). Draaman lähteillä. Teoksessa A., Helenius, P., Jääliinoja, H., Sormunen. (toim.) *Sesam!: avaimia esiopetuksen draamapedagogiikkaan*. Jyväskylä: Atena, 20-40.

Karlsson, L. (2014). Sadutus - avain osallisuuden toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Karppinen, E. & Sinko, N. (2012). *Liikuntaa ja musiikkia opettavien luokanopettajien käsityksiä ja kokemuksia musiikkiliikunnasta*. Pro gradu -tutkielma. Luokanopettajan koulutus. Oulun yliopisto. Haettu 29.3.2017 osoitteesta <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201210191046.pdf>

Kempas, K. (2010). *Omakeuva-työpaja Tampereen tyttöjen talolla. Kohtaamisista kuvien äärellä*. Opinnäytetyö. Ohjaustoiminnan koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 9.10.2017 osoitteesta https://theseus.fi/bitstream/handle/10024/17392/omakuva-tyopaja_tampereen_tyttöjen_talolla.pdf?sequence=1

Keränen, E., Nissinen, P., Saarnio, T. & Salminen, M. (2001). *Sosiaalityön uudet ulottuvuudet*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kuusamo, A. (2010). Omakeuva ja autokommunikaation ulottuvuudet. Merkityksen muodostumisen itseviittaavat elementit omakuvan lajissa. Teoksessa M., Ijäs, A., Kuusamo & R., Niemelä. (toim.) *Kuinka tehdä taidehistoriaa?* Turku: Turun yliopisto, 98-123.

Malte-Colliard, K. & Lampo, M. (2013). Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Haettu 12.3.2017 osoitteesta http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_taideesta.pdf

Myllärniemi, A. (2007). *Lastensuojelun avohuollon perhetyö ammattikäytäntönä -jäsenyyksiä perhetyöstä toimintatutkimuksen valossa*. Heikki Waris -instituutti. Soccan ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja. Haettu 29.3.2017 osoitteesta http://www.socca.fi/files/90/Lastensuojelun_perhetyo_ammattikaytantona.pdf

Mäki, S. & Arvola, P. (2009). *Satu kantaa lasta - Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 1*. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Niemi, E. (2016). *Musiikillinen omaelämäkertatyöskentely lastensuojelun asiakkaana olevan nuoren kanssa*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 28.3.2017 osoitteesta http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/114987/Niemi-nen_Emmi.pdf?sequence=1

Niemistö, R. (2000) *Ryhmän luovuus ja kehitysehdot*. 4. painos. Tampere: Tammer-Paino.

Ojanen, M., Anttila, R., Lähdesmäki, M., Oksala, E. & Paavilainen, P. (2006). *Persoon 5. Persoonallisuuspsykologia*. 1.-2. painos. Helsinki: Edita.

Pelkonen, K. (2004) *Itkeekö leijona, jos sitä sattuu oikein kovasti?* Teoksessa I., Sava & V., Vesanen Laukkanen. (toim.) *Taiteeksi tarinoitu oma elämä*. Juva: WS Bookwell Oy, 107-118.

Rönkkö, L. & Rytkönen, T. (2010). *Monisäikeinen perhetyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Savolainen, M. (2008). *Maailman ihanin tyttö*. Helsinki: Blink Entertainment.

Sovella taidetta. (n.d.). Taidemuodot. Valokuvaus. Haettu 29.3.2017 osoitteesta <http://www.sovellataidetta.fi/taidemuodot/valokuvaus-case-tab>

Tanskanen, I. (2011). Oman elämänsä taiteilija. Teoksessa I., Tanskanen, T., Erävaara & K., Lehto. (toim.) *Omakuva on jokaisen kuva*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 47-57.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2014). *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014: Lasten oikeuden toteutuvat Suomessa vain osittain*. Ajankohtaista. Tiedotteet ja uutiset. Tiedote. Haettu 30.10.2017 osoitteesta <https://www.thl.fi/fi/-/lapsiperheiden-hyvinvointi-2014-lasten-oikeudet-toteutuvat-suomessa-vain-osittain>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2015). *Lastensuojelun käsikirja*. Työprosessit. Lastensuojelun avohuolto. Lastensuojelun avohuollon tukitoimet. Perhetyö. Haettu 29.3.2017 osoitteesta <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoimet/perhetyo>

The self-portrait experience. (n.d.). *What is the Self-portrait experience?*
Haettu 7.10.2017 osoitteesta <http://selfportrait.eu/>

Toivanen, T. (2009). Draamakasvatuksen mahdollisuudet varhaiskasvatuksessa. Teoksessa I., Ruokonen, S., Rusanen & A-L., Välimäki (toim.) *Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa: iloa, ihmettelyä ja tekemistä*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Vahala, H-M. (2003). *Elämän kevät - Luovuuden kautta kasvuun*. Helsinki: Sininauhaliitto ry.

Verner. (2014). Ammattilaisille. Emotionaalinen tuki. Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Haettu 7.10.2017 osoitteesta <http://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetuntoh>

Vesänen-Laukkanen, V. (2004) Katson ulos kuvastani. Teoksessa I., Sava & V., Vesänen-Laukkanen. (toim.) *Taiteeksi tarinoitu oma elämä*. Juva: WS Bookwell Oy, 59-76.

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilko-Riihelä, A. & Laine, V. (2012). *Mielen maailma 2. Kehityspsykologia*. 5. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Menetelmäopas

Sisällysluettelo

Musiikillinen omaelämäkerta

Sadutus

Yksilösadutus

Ryhmäsadutus

Draamalliset menetelmät

Peilaus- ja omatilaharjoitukset

Yksilötehtävä

Pariharjoitukset

Tunteiden ilmaisemiseen liittyvät harjoitukset

Tunteella lukeminen

Linja-autossa

Kehonkartta

Kuvallinen ilmaisu

Lämmittelyharjoitukset

Väärä käsi

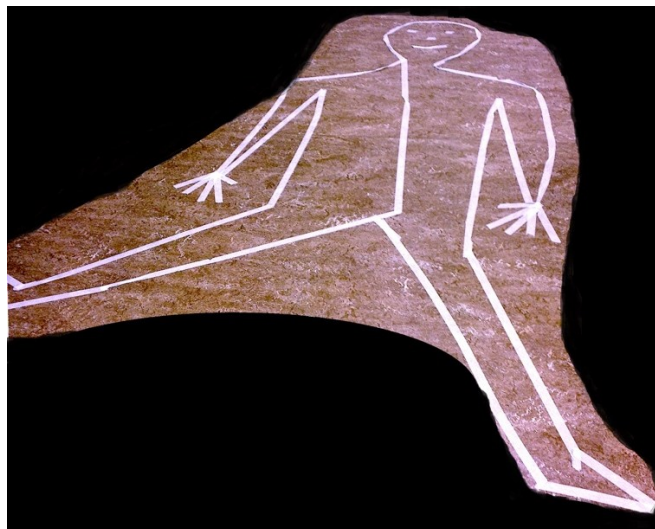
Silmät kiinni

Pään päällä

Toisen piirtäminen väärällä kädellä

Oma kuva

Lähteet



Kuva 1. Kehonkartta mustan keskellä

Musiikillinen omaelämäkerta

- **Harjoituksen tarkoitus**

Tuottaa omaa elämäänsä kuvaava teos eri kappaleiden avulla.

- **Ohjeet**

Tehtävään voi orientoitua kuuntelemalla mielimusiikkia. Pohdi elämäsi merkittäviä tapahtumia. Muistot saavat olla ihan mitä vain. Kirjaa tärkeimmät niistä ylös ja laita ne aikajärjestykseen. Tässä apuna voi toimia aikajana. Tämän jälkeen mieti, mitkä musiikilliset kappaleet kuvaisivat noita hetkiä elämäsi varrelta. Toisinaan kappaleet saattavat tulla ennen muistoja, koska niihin saattaa liittyä itsessään paljon tärkeitä muistoja. Tämän jälkeen kirjaa muistot ja kappaleet ylös, minkä jälkeen yhdistä ne kokonaisuudeksi. Työn voi toteuttaa omalla tavalla. Valmiin työn voi esitellä mahdolliselle ryhmälle, jos haluaa.

- **Apukysymykset ja tarvikkeet**

- Mitä musiikki sinulle merkitsee?
- Millä kappaleilla kuvailisit itseäsi?
- Mitä kappaleita olet kuunnellut lapsena? Liittyykö niihin muistoja?
- Kuunteletko jotain kappaletta toistuvasti esimerkiksi silloin, kun olet iloinen tai surullinen?
- Mitkä ovat sellaisia tärkeitä muistoja, jota haluaisit ottaa elämänekerta työskentelyyn mukaan?
- Mitkä ovat sinun lempikappaleesi? Entä lempiartisti? Milloin kuudit kappaleen ensimmäisen kerran?

- **Hyödyt**

Tutustua henkilöön uudella tavalla. Tämänkaltaisen työskentelyn kautta saattaa nousta esiin sellaisia asioita, joita ei pelkän normaalin keskustelun kautta tulisi esiin. Harjoitus on hyvä tutustumisen väline. Henkilö saattaa harjoituksen avulla hahmottaa omaa elämäänsä uudella tavalla. Muistelumusiikki voi olla henkilölle tapa vahvistaa omaa kuvaa sekä omaa elämäntarinaa.

- **Soveltaminen**

Musiikillisen omaelämäkerran voi toteuttaa hyvin yksilöllisellä tavalla. Apuna voi käyttää piirtämistä, maalaamista, kappaleiden sanoituksia, tietokonetta tai vaikka laulamista. Elämänekerran ulkoasu on yksilöllinen. Se voi olla esimerkiksi aikajanan varrelle rakennettu muistelman, jossa on ylhäällä kappaleen ja esittäjän nimi sekä siihen liittyvä muisto. Se voi olla myös tarina, jossa voi kertoa niin laajasti muistoistaan kuin haluaa. Toiselle se voi olla myös musiikin kautta ilmeneviä kuvallisia muistoja, joita haluaa ikuistaa. Ohjaaja voi toteuttaa harjoituksen kahden kesken henkilön kanssa tai suuremmalle ryhmälle. Musiikillinen omaelämäkerta on henkilökohtainen asia, joten sen jakaminen suurelle yleisölle saattaa olla kiusallista. Tästä syystä tämän menetelmän käyttö voi monesti olla helpompaa kahden kesken. Riippuen siitä kuinka hyvin ryhmän jäsenet tuntevat toisensa harjoituksen voi tehdä isommankin ryhmän kanssa.

Sadutus

Yksilösadutus

- **Harjoituksen tarkoitus**

Sadun kerronta sekä toisen kuuntelu.

- **Ohjeet**

Saduttaja pyytää sadutettavaa kertomaan oman tarinan. Hän kertoo kirjaavansa sen ylös sanatarkasti, minkä jälkeen lukee sen sadutettavalle. Sadutettava saa tehdä siihen halutessaan muutoksia. Sadutettavalle ei anneta valmista aihetta eikä sadutuksen aikana saa tehdä lisäkysymyksiä. Satuun on hyvä kirjata ylös myös: henkilö nimi, ikä, kerrontapaikka, päivämäärä, kirjaaja sekä muut kuulijat. (Karlsson 2014, 24.)

- **Apukysymykset ja tarvikkeet**

Sadutettavalle ei saa esittää kysymyksiä sadutuksen lomassa. Jos saduttajalle herää itselleen kysymyksiä sadutuksen lomassa, ne kannattaa kirjoittaa ylös erilliselle paperille. Saduttaja voi ennalta kirjoittaa itselleen ylös asioita, joita haluaa tarkkailla. (Karlsson 2014, 24.) Tällaisia asioita ovat esimerkiksi:

- Miten sadutus alkoi?
- Oliko sadutuksen aikana hiljaisia hetkiä?
- Kertoiko sadutettava useamman tarinan?

- **Hyödyt**

Sadutettava saa kokea tulleen kuulluksi. Sadutettava voi muokata ajatuksiaan tarinamuotoon, jota kautta hänen omakuvansa voi vahvistua. Saduttaminen voi toimia myös itseilmaisun keinona. Ohjaaja hyötyy saduttamisesta oppimalla tuntemaan sadutettavaa paremmin sekä arvostamaan hänen ajatusmaailmaansa. Esiin voi nousta yllättäviä sadutettavan mielessä liikkuvia asioita, joita ei tulisi muuten ilmi.

- **Soveltaminen**

Saduttamista voi tehdä lähes kaikenikäisten kanssa. Saduttamista voi toteuttaa myös lähes missä vain. Helpointa on kuitenkin saduttaa rauhallisessa tilassa, jossa on hyvä kirjaamismahdollisuus. Saduttamista voi soveltaa eri itseilmaisun keinoin kuten esimerkiksi draaman tai tanssin kautta, jolloin apuna voi käyttää äänitystä tai videokameraa.

Ryhmäsadutus

- **Harjoituksen tarkoitus**

Ryhmäytyminen, yhteisöllisyys, hauskanpito sekä kaikkien äänen kuuluksi tuleminen.

- **Ohjeet**

Saduttaja pyytää sadutettavia kertomaan yhteisen tarinan. Hän kertoo kirjaavansa sen ylös sanatarkasti, minkä jälkeen lukee sen sadutettaville. Sadutettavat saavat tehdä siihen halutessaan muutoksia. Sadutettaville ei anneta valmista aihetta eikä sadutuksen aikana saa tehdä lisäkysymyksiä. Satuun on hyvä kirjata ylös myös: henkilöiden nimet, iät, kerrontapaikka, päivämäärä, kirjaaja sekä muut kuulijat. (Karlsson 2014, 24.)

Ryhmäsadutusta voi toteuttaa eri tavoin. Esimerkiksi hernepussin heitolla voi vaihtaa puheenvuoroa. Toinen keino puheenvuoron vaihtamiselle on jatkaa tarinaa aina ringissä vuorotellen, millä tavoin varmistetaan jokaisen ääneen esiin tuleminen.

- **Apukysymykset ja tarvikkeet**

Saduttaja ei esitä apukysymyksiä. Omia havaintoja voi kirjata ylös. Saduttaja voi ennalta kirjoittaa itselleen ylös asioita, joita haluaa tarkkailla. (Karlsson 2014, 24.) Tällaisia asioita ovat esimerkiksi:

- Mitä aloitteita nuoret tekivät?
- Mitä toimintaa syntyi?
- Miten sadutus alkoi?
- Miten muut kommentoivat aihetta?
- Miten nuoret reagoivat tilanteeseen?
- Minkälaisia puheenvuorot olivat?

- **Hyödyt**

Ryhmäytyminen, yhteisöllisyyden luominen sekä ryhmän toiminnan tarkkailu. Tätä kautta saattaa tulla esille ryhmässä mahdollisesti olevia konflikteja, kuten kiusaamista tai syrjimistä. Jokainen ryhmän jäsen saa tätä kautta äänensä kuuluviin. (Karlsson 2014, 34.) Ryhmäsadutus voi toimia myös esimerkiksi yksilösadutuksen lämmittelynä. Sitä kautta saa hausalla tavalla käsityksen siitä, mitä sadutus on.

- **Soveltaminen**

Ryhmäsadutusta on helppo soveltaa eri kokoisten ryhmien kanssa.

Draamalliset menetelmät

Peilaus- ja omatilaharjoitukset

- **Harjoituksen tarkoitus**
Oman kehon hahmotus ja kehon liikkeiden tunnistaminen, oman kehon tunteukset.
- **Ohjeet**

Yksilötehtävä

Kävelyharjoituksessa kävellään tilassa hitaasti ympäriinsä, ja samalla ohjaaja antaa erilaisia termejä, joilla hän ilmaisee tapoja kävellä tilassa. Nämä termit ovat eri materiaaleja tai paikkoja, joiden päällä harjoitukseen osallistuja kuvittelee kävelevänsä. Esimerkiksi kuvittele käveleväsi:

- | | |
|-------------------|---------------------|
| - Juoksuhiiekassa | - Jään päällä |
| - Lasin päällä | - Vilkaalla kadulla |
| - Sementissä | - Riitelyn aikana |
| - Pilven päällä | - Juhlissa |

Pariharjoitukset

Tarkkailuharjoitus

Kävelyharjoituksessa otetaan parit. Parista toinen menee sivulle ja tarkkailee, kun toinen kävelee tilassa niin kuin normaalisti kävelisi. Hetken päästä tarkkailija menee itse kävelemään perään ja alkaa matkia toisen kävelyä. Se, jota on matkittu, menee sivummalle tarkkailemaan tätä. Lopuksi parit vaihtavat roolit toisin päin, niin että molemmat saavat olla tarkkailun kohteena kävellessä.

Lähestymis- ja omatilaharjoitus

Otetaan parit ja parit asettuvat vastakkain noin viiden metrin päähän toisistaan. Harjoituksessa toinen parista lähtee hitaasti lähestymään toista. Toinen sanoo stop, kun kokee oman rajansa tulevan vastaan. Tämän jälkeen vaihdetaan vuoroja.

Peilaamisharjoitus

Peilataan toisen liikkeitä. Parista toinen seisoo ja alkaa liikkua paikallaan. Pari peilaa parhaansa mukaan toisen liikkeitä.

Tunteiden ilmaisemiseen liittyvät harjoitukset

- **Harjoituksen tarkoitus**

Tunteiden tunnistaminen, tunneilmaisun vahvistaminen sekä tunteiden peilaaminen ja oman kehon hahmotus ja tunteiden tunnistaminen omassa kehossa.

- **Ohjeet**

Tunteella lukeminen

Lapuilla on kirjoitettuna lyhyitä lauseita. Lauseet voivat olla joko ennalta kirjoitettuja tai osallistujien keksimiä. Hyvänä lausepankkina toimivat kappaleiden sanoitukset. Lauseiden kannattaa olla melko lyhyitä, jotta ne muistetaan hyvin ulkoa. Esillä on useampi tuoli. Jokaisen tuolin edessä on lappu, jossa lukee erilainen tunne. Valittujen tunteiden kannattaa erottua selkeästi toisistaan, niin että niitä on mahdollisimman helppo ilmaista. Näitä tunteita voivat olla esimerkiksi ilo, suru, viha, rakkaus tai pelko. Tarkoituksena on lukea oma lauseensa erilaista tunnetta ilmaisten. Ohjaaja voi näyttää mallia. Esille on hyvä tuoda eri äänenpainojen ja ilmeiden merkitykset.

Harjoituksessa tarvittavat välineet:

- Tuoleja (kolme tai useampi)
- Paperia
- Kynä

Linja-autossa

Harjoituksessa yksi on kuski, yksi on liftari ja loput ovat matkustajia. Liftari esittää jotakin tunnetilaa ja sanoo sen samalla. Esimerkiksi: "Olen iloinen liftari." Muut matkivat liftaria. Liftari pääsee kyytiin ja ottaa jonkun paikan bussissa. Harjoituksessa kannattaa käyttää tuoleja apuna linja-auton hahmottamisessa. Paikkoja pitää olla yksi vähemmän kuin on osallistujia, jotta joku joutuu aina menemään liftaamaan liftarin tilalle.

Kehonkartta

Harjoituksessa tehdään teipillä lattialle suuren kehon ääriviivat. Ensin käydään läpi erilaisia tunteita tai tilanteita, jonka jälkeen pyydetään osallistujaa sijoittautumaan siihen kohtaan keholla, jossa tunne tai tilanne fyysisesti tuntuu. Esimerkiksi osallistujaa voidaan pyytää menemään seisomaan siihen kohtaa kehoa, missä kohtaa tuntuu:

- | | |
|----------|----------------|
| - Suru | - Rakkaus |
| - Ilo | - Jännitys |
| - Viha | - Rauhallisuus |
| - Kateus | - Kiire |

- **Draamallisten harjoitusten hyödyt**

- Ryhmytyminen
- Tunteiden tunnistamisen oppiminen, arjessa selviytyminen
- Omakuvan hahmottaminen, itseilmaisuu, itseluottamuksen kartuttaminen
- Hauskanpito, heittäytyminen

- Tilannetajun kehittyminen
- Muiden huomioiminen, tiimityöskentelyn kehittyminen
- **Draamallisten harjoitusten soveltaminen**
 Draamalliset menetelmät voivat auttaa, jos henkilöllä on itseilmaisun ongelmia. Myös perheessä olevia ongelmia voi olla helpompi käsitellä draaman kautta. Draamallisia menetelmiä voi käyttää kaikenikäisten kanssa.

Kuvallinen ilmaisu

Lämmittelyharjoitukset

- **Harjoitusten tarkoitus**
 Lämmitellä suurempaa harjoitusta varten sekä tehdä eri tekniikoilla lyhyitä omakuvia. Koska aikaa on rajatusti, niin tarkoituksena on harjoitella kohtaamaan oma kuvaan liittyvää keskeneräisyyttä.
- **Ohjeet**

Väärä käsi

Jokaiselle annetaan pieni peili harjoitusta varten. Paperi teipataan seinään. Peiliä pidetään kirjoituskädessä. Tämän jälkeen paperille piirretään väärällä kädellä omaa kuvaa. Aikaa tulee varata viisi minuuttia kelloa apuna käyttäen. Tarkoituksena ei ole tuottaa valmista kuvaa itsestään, vaan pelkästään tarkastella omia kasvojen piirteitä ja omaa itseään.

Silmät kiinni

Paperi teipataan seinään ja silmät laitetaan kiinni. Tässä harjoituksessa piirtämisessä käytetään oikeaa kättä. Tavoitteena on piirtää omat kasvonsa paperille silmät kiinni pitäen ja tunnustella kasvoja toisella kädellä. Aikaa tulee varata viisi minuuttia kelloa apuna käyttäen.

Pään päällä

Harjoitukseen tarvitaan pahvia ja kynää. Ohjeistetaan laittamaan pahvi pään päälle ja piirtämään omaa kuvaa pahviin. Aikaa harjoitukseen tulee varata kaksi minuuttia kelloa apuna käyttäen.

Toisen piirtäminen väärällä kädellä

Otetaan parit, joista toinen toimii ensin mallina ja toinen piirtää. Paperi teipataan seinään ja toinen parista alkaa piirtää parinsa omaa kuvaa väärällä kädellä. Voi valita, piirtääkö vain kasvot vai koko vartalon. Piirtäminen tapahtuu väärällä kädellä. Aikaa tulee varata viisi minuuttia kelloa apuna käyttäen ja tämän jälkeen vaihdetaan vuoroja.

- **Apukysymykset**
 - Miltä tuntui olla tarkkailun kohteena, kun pari piirsi sinusta kuvaa?
 - Miltä tuntui piirtää toisen kuvaa?
 - Miltä tuntui piirtää omaa kuvaa silmät kiinni kädellä tunnustellen?
 - Miltä tuntui piirtää omaa kuvaa "väärällä" kädellä? Entä pahville päälle?
 - Mikä harjoituksista oli mieleisin sinulle?
- **Tarvikkeet**
 - Paperia
 - Kyniä
 - Teippiä
 - Peilejä
 - Pahveja
 - Kello

Oma kuva

- **Harjoituksen tarkoitus**
Tuottaa oma kuva.
- **Ohjeet**
Oma kuvan tuottamiseen voi käyttää useita eri tekniikoita ja välineitä. Teos tehdään isolle paperille ja siihen varataan aikaa vähintään kaksi tuntia. On tärkeää kertoa osallistujille, että teoksen taiteellisuutta ei arvioida ja kaikki tuotetut teokset ovat yhtä oikeita. Teos voi olla abstrakti tai esittävä, mutta sillä ei ole väliä lopputuloksen kannalta. Tärkeämpää on itse prosessi – ei lopputulos.
- **Tarvikkeet**
 - Isoa paperia
 - Vesivärit
 - Pensseleitä
 - Akryylimaalit
 - Spraymaali (mahdollisuus tehdä ulkona tarvittaessa)
 - Maalarinteippiä
 - Puukyniä
 - Tusseja
 - Tilan suojaaminen esimerkiksi jätesäkeillä
 - Sopivan iso tila, johon voi jättää työt kuivumaan
 - Kippoja maaleille

- **Apukysymykset**

- Kerro vapaasti työskentelyprosessistasi sekä kuvasta.
- Mitä tämä kertoo omakuvastasi?
- Miksi käytit juuri näitä värejä?
- Miksi käytit juuri näitä välineitä kuvan tuottamiseen?
- Oletko aiemmin tuottanut tämän kaltaista kuvaa itsestäsi?
- Miltä tekeminen tuntui?
- Oletko tyytyväinen lopputulokseen?

- **Hyödyt**

Löytää itsestään uusia puolia ja oppia tarkastelemaan itseään uudella tavalla. Harjoituksen avulla voi opetella hyväksymään omakuvansa. Se voi olla myös keino tutustua osallistujiin uudella tavalla. Lisäksi se voi olla myös rentoutumisen keino sekä voimaantumisen väline.

- **Soveltaminen**

Esimerkiksi jos harjoituksen tekee yhden kokonaisen perheen kanssa, niin perheenjäsenet voivat oppia tuntemaan toisiaan uudella tavalla. Harjoituksessa voi käyttää valokuvia ja valokuvaamista hyödyksi. Yksi esimerkki tällaisesta työskentelystä on Voimauttava valokuvaus (Savolainen 2008).

Lähteet

Karlsson, L. (2014). *Sadutus - avain osallisuuden toimintakulttuuriin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Savolainen, M. (2008). *Maailman ihanin tyttö*. Helsinki: Blink Entertainment.